

Inspiración: Relajación guiada



1. MATERIALES

- Preferiblemente ropa cómoda.

2. DESCRIPCIÓN

- Relajación inicial: Siéntate en una postura cómoda, puede ser con las piernas cruzadas, de rodillas o incluso si lo prefieres en una silla. Una vez te sientas cómoda, busca quietud, no muevas ninguna parte de tu cuerpo para que la mente se distraiga lo menos posible.
- Cierra los ojos. Observa cómo tu ritmo cardiaco y tus respiraciones se van calmando.
- Para agudizar nuestra capacidad de estar presentes, vamos a observar cómo se encuentra AHORA mismo nuestro cuerpo.
- Comienza observando las sensaciones que tienes en la cabeza. Puede ser calor, frío, cosquilleo, tensión o incluso palpitaciones.
  Una vez hayas conectado con alguna sensación en tu cabeza, vas a ir bajando lentamente sintiendo la frente, los ojos, las mejillas, la nariz, las orejas, el cuello... cada pequeña parte de tu rostro. A continuación seguirás observando la naturaleza de tu cuerpo; hombros, brazos y manos. El pecho y el abdomen, la espalda de arriba a abajo, partes por parte... Las caderas, los glúteos,
  el suelo pélvico, las piernas y los pies.
- Ahora que eres plenamente consciente de tu cuerpo, vas a ir a la nariz, donde observaras como entra y sale el aire de forma orgánica y natural. Observa cada inhalación y cada exhalación. Observa la naturaleza de ESTE MOMENTO presente. El aire puede ser caliente, frío, denso, sutil, largo y profundo o corto y superficial, sea como sea, observalo. Si observas que tu mente se distrae con facilidad, entonces dirige tu respiración; toma una inhalación profunda, retén el aire un par de segundos y luego exhala lentamente.
- Tu mente está calmada, al menos más calmada que antes, y es justo en estos momentos cuando nuestro corazón y nuestra mente entran en sincronía y podemos elevar nuestra vibración.
- «Toma un momento para reflexionar sobre algo por lo que te sientas agradecido en este momento. Puede ser algo pequeño o algo importante en tu vida. Visualízalo, permítete sentir gratitud por ello. Permítete sentir esa sensación de aprecio y gratitud
  en tu corazón».
- Visualización positiva: La mente bien entrenada tiene la capacidad de transformar y atraer todo aquello que está alineado entre nuestro corazón y nuestra mente. Ahora que estás en un estado de conexión, visualízate haciendo algo que siempre has deseado, visualízate incluso celebrando o disfrutando como si aquello que tanto buscas o deseas o esperas ya hubiese pasado. Siente las sensaciones de haberlo conseguido, siente esa paz... puede incluso ser un cruce de miradas con lo que siempre has soñado.
- Vívelo y siente gratitud.
- Regreso: Ahora toma una respiración profunda, retén el aire 5 segundos y exhala lentamente. Repite esta respiración tres veces.
- Eleva los brazos, estíralos, estira el cuerpo, sonríe y lentamente abre tus ojos.

3. CONSEJOS

- Asegurarse de que los participantes estén cómodos, sentados en una posición relajada con los ojos cerrados.
- Se puede ajustar la duración de cada paso según sea necesario y adaptarlo a las necesidades y preferencias de los participantes.



Inspiració: Relaxació guiada

1. MATERIALS

- Preferiblement roba còmoda.

2. DESCRIPCIÓ

- Relaxació inicial: Asseu-te en una postura còmoda, pot ser amb les cames plegades, de genolls o fins i tot si ho prefereixes en una cadira. Una vegada et sentes còmoda, cerca quietud, no mogues cap part del teu cos perquè la ment es distraga el menys possible.
- Tanca els ulls. Observa com el teu ritme cardíac i les teues respiracions es van calmant.
- Per a aguditzar la nostra capacitat de ser presents, observarem com es troba ARA mateix el nostre cos.
- Comença observant les sensacions que tens al cap. Pot ser calor, fred, pessigolleig, tensió o fins i tot palpitacions. Una vegada hages connectat amb alguna sensació al teu cap, aniràs baixant lentament sentint el front, els ulls, les galtes, el nas, les orelles, el coll.. cada xicoteta part del teu rostre. A continuació continuaràs observant la naturalesa del teu cos; muscles, braços i mans. El pit i l'abdomen, l'esquena de dalt a baix, parts per part... Els malucs, els glutis, el sòl pelvià, les cames i els peus.
- Ara que eres plenament conscient del teu cos, aniràs al nas, on observares com entra i ix l'aire de manera orgànica i natural. Observa cada inhalació i cada exhalació. observa la naturalesa d'AQUEST MOMENT present. L'aire pot ser calent, fred, dens, subtil, llarg i profund o curt i superficial, siga com siga, observa-lo. Si observes que la teua ment es distrau amb facilitat, llavors dirigeix la teua respiració; pren una inhalació profunda, retingues l'aire un parell de segons i després exhala lentament.
- La teua ment està calmada, almenys més calmada que abans, i és just en aquests moments quan el nostre cor i la nostra ment entren en sincronia i podem elevar la nostra vibració.
- «Pren un moment per a reflexionar sobre una cosa per la qual et sentes agraït en aquest moment. Pot ser una cosa xicoteta o una cosa important en la teua vida. Visualizalo, permet-te sentir gratitud per això. Permet-te sentir aquesta sensació d'estima i gratitud en el teu cor».
- Visualització positiva: La ment ben entrenada té la capacitat de transformar i atraure tot allò que està alineat entre el nostre cor i la nostra ment. Ara que estàs en un estat de connexió, visualitza't fent alguna cosa que sempre has desitjat, visualitzat fins i tot celebrant o gaudint com si allò que tant cerques o desitges o esperes ja haguera passat. Sent les sensacions d'haver-ho aconseguit, sent aquesta pau... pot fins i tot ser un encreuament de mirades amb el qual sempre has somiat.
- Viu-ho i sent gratitud.
- Retorn: Ara pren una respiració profunda, retingues l'aire 5 segons i exhala lentament. Repeteix aquesta respiració tres vegades.
- Eleva els braços, estira'ls, estira el cos, somriu i lentament obri els teus ulls.

3. CONSELLS

- Assegurar-se que els participants estiguen còmodes, asseguts en una posició relaxada.
- Es pot ajustar la duració de cada pas segons siga necessari i adaptar-lo a les necessitats i preferències dels participants.



Inspiración: Paseo matutino



1. MATERIALES

- Preferiblemente calzado y ropa cómoda.

2. DESCRIPCIÓN

- Ejercicio basado en un ejercicio de Byron Katie
- Los participantes se reúnen y reciben instrucciones sobre el ejercicio antes de salir a caminar. Puede ser al aire libre, en un entorno natural, como un jardín, un parque o cualquier lugar adecuado para realizar una caminata.
- Antes de comenzar a caminar, se invita a los participantes a tomar un momento para centrarse y establecer su intención de estar presentes y conscientes durante el paseo. Pueden ser guiados a prestar atención a su respiración, a sus sensaciones físicas o a cualquier otro enfoque para anclar su atención en el momento presente.
- Durante el paseo, los participantes deberán mantener el silencio y estar completamente presentes en su experiencia. Pueden ser guiados a prestar atención a los sonidos de la naturaleza, las sensaciones en el cuerpo al caminar, las Formas y colores de los objetos que encuentren, o cualquier otro aspecto perceptual.
- A medida que los participantes caminan, deberán observar todo lo que van encontrando evitando cualquier tipo de juicio, como si tuvieran que ponerle un nombre a las cosas por primera vez. Para ello deberán nombrar internamente las cosas con nombres solo de primera categoría, sin adjetivos. Por ejemplo: cielo, flor, insecto, árbol, revolución, silencio, mujer, ventana.
- En el momento que un participante se descubra adjetivando las cosas (por ejemplo: cielo azul, árbol maravilloso, silencio incómodo,...) deberá poner atención en regresar a la simplicidad del ejercicio.
- Este ejercicio es una meditación. Es un ejercicio de silencio.

3. NOTAS

- Ayudar a las participantes a cuestionar y examinar sus pensamientos y creencias limitantes para encontrar una mayor claridad mental y emocional
- Práctica de la atención plena y la conexión con el entorno natural mientras se realiza una caminata.

4. CONSEJOS

- Es muy importante que todos los participantes mantengan absoluto silencio durante la caminata. De ahí la importancia de marcar bien las pautas del ejercicio antes de realizarlo.
- Después de la caminata, los participantes regresan al punto de partida y pueden tener un tiempo para reflexionar individualmente o compartir sus experiencias en grupo. Pueden discutir cómo la práctica de la atención plena durante la caminata influyó en su estado mental, sus percepciones o su relación con los pensamientos y creencias.



Inspiración:
Passeig matutí

1. MATERIALS

- Preferiblement calçat i roba còmoda.

2. DESCRIPCIÓ

- Exercici basat en un exercici de Byron Katie
- Els participants es reuneixen i reben instruccions sobre l'exercici abans d'eixir a caminar. Pot ser a l'aire lliure, en un entorn natural, com un jardí, un parc o qualsevol lloc adequat per a realitzar una caminada.
- Abans de començar a caminar, es convida als participants a prendre un moment per a centrar-se i establir la seua intenció de ser presents i conscients durant el passeig. Poden ser guiats a parar atenció a la seua respiració, a les seues sensacions físiques o a qualsevol altre enfocament per a ancorar la seua atenció en el moment present.
- Durant el passeig, els participants hauran de mantindre el silenci i estar completament presents en la seua experiència. Poden ser guiats a parar atenció als sons de la naturalesa, les sensacions en el cos en caminar, les Formes i colors dels objectes que troben, o qualsevol altre aspecte perceptiu.
- A mesura que els participants caminen, hauran d'observar tot el que van trobant evitant qualsevol tipus de judici, com si hagueren de posar-li un nom a les coses per primera vegada. Per a això hauran de nomenar internament les coses amb noms sol de primera categoria, sense adjectius. Per exemple: cel, flor, insecte, arbre, revolució, silenci, dona, finestra.
- En el moment que un participant es descobrisca adjectivant les coses (per exemple: cel blau, arbre meravellós, silenci incòmode,...) haurà de parar esment a tornar a la simplicitat de l'exercici.
- Aquest exercici és una meditació. És un exercici de silenci.

3. NOTES

- Ajudar les participants a qüestionar i examinar els seus pensaments i creences limitants per a trobar una major claredat mental i emocional.
- Pràctica de l'atenció plena i la connexió amb l'entorn natural mentre es realitza una caminada.

4. CONSELLS

- És molt important que tots els participants mantinguen absolut silenci durant la caminada. D'ací la importància de marcar bé les pautes de l'exercici abans de realitzar-lo.
- Després de la caminada, els participants tornen al punt de partida i poden tindre un temps per a reflexionar individualment o compartir les seues experiències en grup. Poden discutir com la pràctica de l'atenció plena durant la caminada va influir en el seu estat mental, les seues percepcions o la seua relació amb els pensaments i creences.



Inspiración: Imaginar las nubes

1. MATERIALES

- Un marco de nubes
- Cuaderno de nubes.

2. DESCRIPCIÓN

- Buscar un lugar cómodo al aire libre, preferiblemente en un día despejado con nubes visibles en el cielo.
- El profesor selecciona una nube y utiliza el «marco de nubes» para aislarla del resto de nubes.
- Los participantes se disponen en fila de tal forma que el primer participante pueda observar la totalidad de la nube seleccionada a través del marco.
- El primero en la fila será el primero en compartir en voz alta la forma que ve en la nube y acto seguido pasará al final de la fila. De esta forma irán pasando todos los participantes.
- Si un participante se queda en blanco y no dice nada pasados 10 segundos, saldrá fuera de la fila. Si salen tres participantes seguidos de la fila, la profesora puede cambiar el marco de ubicación, es decir enmarcar otra nube. Los participantes eliminados sólo podrán volver a la fila cuando se inicie el ejercicio de nuevo, desde el principio.
- No se establece un juicio de valor hacia las Formas propuestas. Todas son válidas.
- El ejercicio termina cuando quede sólo un participante.
- El ejercicio puede repetirse cuantas veces sea necesario.

3. NOTAS

- Fomenta la creatividad, la observación y la capacidad de encontrar Formas en objetos cotidianos.

4. CONSEJOS

- Si el aula dispone de ventanas y estas lo permiten, también se puede realizar el ejercicio a través de las mismas.
- (p) Se puede proponer una segunda versión del ejercicio, para realizar en el aula, que consiste en repartir entre los participantes una serie de fotocopias en blanco y negro en las que se ven diferentes fotografías de nubes. Estas deberán estar impresas con una transparencia alta (50%) para permitir que las imágenes sirvan de guía. Los participantes deberán dibujar encima de las nubes las Formas que estas les sugieran. Los resultados pueden compartirse posteriormente en una puesta en común.



Inspiració:
Imaginar els núvols

1. MATERIALS

- Un marc de núvols
- Quadern de núvols

2. DESCRIPCIÓ

- Buscar un lloc còmode a l'aire lliure, preferiblement en un dia buidat amb núvols visibles en el cel.
- El professor selecciona un núvol i utilitza el «marc de núvols» per a aïllar-la de la resta de núvols.
- Els participants es disposen en fila de tal forma que el primer participant puga observar la totalitat del núvol seleccionat a través del marc.
- El primer en la fila serà el primer a compartir en veu alta la forma que veu en el núvol i tot seguit passarà al final de la fila. D'aquesta manera aniran passant tots els participants.
- Si un participant es queda en blanc i no diu gens passats 10 segons, eixirà fora de la fila. Si ixen tres participants seguits de la fila, la professora pot canviar el marc d'ubicació, és a dir emmarcar un altre núvol. Els participants eliminats només podran tornar a la fila quan s'inicie l'exercici de nou, des del principi.
- No s'estableix un judici de valor cap a les Formes proposades. Totes són vàlides.
- L'exercici acaba quan quede només un participant.
- L'exercici pot repetir-se quantes vegades siga necessari.

3. NOTES

- Fomenta la creativitat, l'observació i la capacitat de trobar Formes en objectes quotidians.

4. CONSELLS

- Si l'aula disposa de finestres i aquestes ho permeten, també es pot realitzar l'exercici a través d'aquestes.
- Es pot proposar una segona versió de l'exercici, per a realitzar a l'aula, que consisteix a repartir entre els participants una sèrie de fotocòpies en blanc i negre en les quals es veuen diferents fotografies de núvols. Aquestes hauran d'estar impreses amb una transparència alta (50%) per a permetre que les imatges servisquen de guia. Els participants hauran de dibuixar damunt dels núvols les Formes que aquestes els suggerisquen. Els resultats poden compartir-se posteriorment en una posada en comú.



Inspiración: Ping-Pong imaginario

1. MATERIALES

- Dos palas de ping-pong
- Una mesa

2. DESCRIPCIÓN

- Ejercicio basado en un ejercicio de Robert Fillou.
- Reúne a los participantes y forma parejas.
- Encontrar una mesa grande, preferiblemente de un tamaño similar a las mesas de ping-pong, y dos raquetas. Se pueden utilizar las raquetas disponibles en la caja o emularlas con libros, zapatillas o teléfonos.
- Cada participante se coloca en uno de los lados opuestos de una mesa.
- Imaginemos que hay una pelota de ping pong invisible. Uno de los miembros de la pareja comienza el juego «golpeando» la pelota imaginaria hacia el otro lado de la mesa. El otro miembro de la pareja «golpea» la pelota de regreso hacia el otro lado de la mesa. Continúa el intercambio de golpes imaginarios, imitando los movimientos y el ritmo del juego de ping-pong real.
- Anima a los participantes a utilizar su imaginación para visualizar la pelota, escuchar el sonido de los golpes y sentir la emoción del juego. El ping-pong invisible es un juego muy serio. No apto para bromear. Si la pelota sale fuera de la mesa, hay que agacharse para recogerla.
- Los puntos se contarán de la misma forma que en el juego tradicional del ping-pong (tenis).
- El jugador vencedor ganará el respeto de los demás. Es muy difícil ganar al ping-pong invisible. Hay que entrenar mucho la imaginación.

3. NOTAS

- La imaginación y la creatividad pueden transformar cualquier acción simple en una experiencia significativa y artística.
- Explorar la importancia del juego y la inter-acción lúdica, sin depender de objetos físicos.
- Fomentar la colaboración, la imaginación y la conexión entre los participantes.

4. CONSEJOS

- Es muy recomendable que los participantes en el juego acompañen cada golpe realizando un sonido con la boca que emule el sonido real del golpe de la pelota.
- Puede ser interesante que un tercer alumno asuma el rol de árbitro, validando o negando la relación de puntos. En este caso el árbitro representará la máxima autoridad y su veredicto será determinante.
- Para jugadores con una imaginación avanzada y alto grado de seriedad, se puede proponer también la versión del poker invisible.



Inspiración:
Ping Pong imaginari



1. MATERIALS

- Dues pales de ping pong
- Una taula

2. DESCRIPCIÓ

- Exercici basat en un exercici de Robert Fillou
- Reuneix els participants i forma parelles.
- Trobar una taula gran, preferiblement d'una grandària similar a les taules de ping pong, i dues raquetes. Es poden utilitzar les raquetes disponibles en la caixa o emular-les amb llibres, sabatilles o telèfons.
- Cada participant es col·loca en un dels costats oposats d'una taula.
- Imaginem que hi ha una pilota de ping pong invisible. Un dels membres de la parella comença el joc «colpejant» la pilota imaginària cap a l'altre costat de la taula. L'altre membre de la parella «colpeja» la pilota de retorn cap a l'altre costat de la taula. Continua l'intercanvi de colps imaginaris, imitant els moviments i el ritme del joc de ping pong real.
- Anima als participants a utilitzar la seua imaginació per a visualitzar la pilota, escoltar el so dels colps i sentir l'emoció del joc. El ping pong invisible és un joc molt seriós. No apte per a fer broma. Si la pilota ix fora de la taula, cal acatxar-se per a recollir-la.
- Els punts es comptaran de la mateixa forma que en el joc tradicional del pin pong (tenis).
- El jugador vencedor guanyarà el respecte dels altres. És molt difícil guanyar al ping pong invisible. Cal entrenar molt la imaginació.

3. NOTES

- La imaginació i la creativitat poden transformar qualsevol acció simple en una experiència significativa i artística.
- Explorar la importància del joc i la interacció lúdica, sense dependre d'objectes físics.
- Fomentar la col·laboració, la imaginació i la connexió entre els participants.

4. CONSELLS

- És molt recomanable que els participants en el joc acompanyen cada colp realitzant un so amb la boca que emule el so real del colp de la pilota.
- Pot ser interessant que un tercer alumne assumisca el rol d'àrbitre, validant o negant la relació de punts. En aquest cas l'àrbitre representarà la màxima autoritat i el seu veredicte serà determinant.
- Per a jugadors amb una imaginació avançada i alt grau de serietat, es pot proposar també la versió del pòquer invisible.



Ideas:
Mapa de Ideas

1. MATERIALES

- Una pizarra

2. DESCRIPCIÓN

- Para este ejercicio se utilizará la pizarra del aula.
- Se empieza escribiendo una frase en el centro de la pizarra. Esta frase será el punto de partida del ejercicio por lo que se recomienda escoger bien la frase, considerando alguna inquietud común al grupo o algún fenómeno que se quiera debatir. La frase puede ser política, poética o surrealista.
- Algunos ejemplos:
  - Todo lo que nos da comodidad, nos quita libertad.
  - Aceptando nuestro pasado construiremos nuestro futuro.
  - La belleza está en la calle.
- A partir de esta frase, se comienza a establecer un mapa de relaciones intuitivas tomando cada una de las palabras que componen la frase por separado. Los vínculos se pueden marcar con flechas o líneas de unión.
- Las primeras relaciones las establece la profesora en diálogo con el grupo. Cuando ya se ha entendido bien el funcionamiento, se recomienda invitar a las alumnas, una por una, a que aporten nuevas relaciones conceptuales.
- Se intentará llenar la pizarra de conceptos e Ideas todo lo posible.

3. NOTAS

- Abrir el campo semántico de una idea. Generar un marco de aproximación que permita ampliar y estructurar diferentes argumentarios para un debate.
- Pensar en común

4. CONSEJOS

- Para seleccionar la frase se puede pedir a los participantes que hagan propuestas para luego decidir entre todas cuál será la que se utilizará como punto de partida.
- Las relaciones de conceptos pueden ser directas o indirectas. Es interesante que el marco de vínculos sea lo más abierto y poético posible.
- Cabe la posibilidad de incluir conceptos contrarios en las relaciones, si bien se recomienda marcar este tipo de vínculos con alguna indicación específica. Por ejemplo, una flecha de ida y vuelta (←→).
- También puede ser muy didáctico y divertido incluir dibujos o símbolos relacionados con los conceptos que vayan saliendo durante el proceso.
- Una vez tengamos el mapa completo, se puede plantear un debate en torno a las Ideas aparecidas.

Idees:
Mapa d'idees



1. MATERIALS

- Una pissarra

2. DESCRIPCIÓ

- Per a aquest exercici s'utilitzarà la pissarra de l'aula.
- Es comença escrivint una frase en el centre de la pissarra. Aquesta frase serà el punt de partida de l'exercici pel que es recomana triar bé la frase, considerant alguna inquietud comuna al grup o algun fenomen que es vulga debatre. La frase pot ser política, poètica o surrealista.
- Alguns exemples:
  - Tot el que ens dona comoditat, ens lleva llibertat.
  - Acceptant el nostre passat construirem el nostre futur.
  - La bellesa és al carrer.
- A partir d'aquesta frase, es comença a establir un mapa de relacions intuïtives prenent cadascuna de les paraules que componen la frase per separat. Els vincles es poden marcar amb fletxes o línies d'unió.
- Les primeres relacions les estableix la professora en diàleg amb el grup. Quan ja s'ha entés bé el funcionament, es recomana convidar a les alumnes, una per una, al fet que aporten noves relacions conceptuals.
- S'intentarà omplir la pissarra de conceptes i idees tot el possible.

3. NOTES

- Obrir el camp semàntic d'una idea. Generar un marc d'aproximació que permeta ampliar i estructurar diferents argumentaris per a un debat.
- Pensar en comú

4. CONSELLS

- Per a seleccionar la frase es pot demanar als participants que facen proposades per a després decidir entre totes quina serà la que s'utilitzarà com a punt de partida.
- Les relacions de conceptes poden ser directes o indirectes. És interessant que el marc de vincles siga el més obert i poètic possible.
- Hi ha la possibilitat d'incloure conceptes contraris en les relacions, si bé es recomana marcar aquest tipus de vincles amb alguna indicació específica. Per exemple una fletxa d'anada i volta (←→).
- També pot ser molt didàctic i divertit incloure dibuixos o símbols relacionats amb els conceptes que vagen eixint durant el procés.
- Una vegada tinguem el mapa complet, es pot plantejar un debat entorn de les idees aparegudes.



Ideas: Pizarras cruzadas

1. MATERIALES

Varias pizarras o, en su defecto, hojas de papel grandes o cartulinas.

2. DESCRIPCIÓN

- La clase se divide en grupos de máximo 6 participantes. Cada grupo deberá tener una pizarra o una hoja grande como soporte para trabajar. En la pizarra se marcan 4 líneas verticales dividiendo el espacio en 5 columnas.
- Cada grupo trabajará con una relación de 2 conceptos opuestos. Por ejemplo: lo blando y lo duro; la ostentación y la austeridad; la rapidez y la lentitud; el pasado y el futuro; etc.
- Cada concepto ocupa dos columnas, intercaladas con el otro concepto: una columna de cosas y otra de acciones. La columna central se deja libre.
- Las 5 columnas se estructuran de la siguiente manera:
  - 1era columna: cosas relacionadas con el concepto 1
  - 2a columna: acciones relacionadas con el concepto 2
  - 3era columna: columna vacía
  - 4a columna: cosas relacionadas con el concepto 2
  - 5a columna: acciones relacionadas con el concepto 1
- Cada grupo tiene que completar su pizarra con cosas y acciones relacionadas con cada uno de los dos conceptos opuestos. Un representante del grupo, con buena letra, hará de tipógrafo.
- Una vez completadas las pizarras, o tras un tiempo prudencial, se intercambian las pizarras entre los grupos.
- La pauta es generar Ideas a partir de la relación de las columnas 1 y 2 o de las columnas 4 y 5.
- Estas Ideas se escriben en la columna central (columna 4)

3. NOTAS

- Salir del pensamiento racional y construir Ideas aparentemente absurdas. Crear.
- Desarrollar la intuición
- Pensar en grupo

4. CONSEJOS

- Los conceptos opuestos pueden ser decididos previamente al ejercicio abordando temas que puedan ser de interés para el alumnado. También se puede partir de otros ejercicios como el «mapa de Ideas» para sacar estos conceptos.



Idees: Pissarres creuades

1. MATERIALS

- Diverses pissarres o, en defecte d'això, fulls de paper grans o cartolines

2. DESCRIPCIÓ

- La classe es divideix en grups de màxim 6 participants. Cada grup haurà de tindre una pissarra o una fulla gran com a suport per a treballar. En la pissarra es marquen 4 línies verticals dividint l'espai en 5 columnes.
- ¡Cada grup treballarà amb una relació de 2 conceptes oposats. Per exemple: el bla i el dur; l'ostentació i l'austeritat; la rapidesa i la lentitud; el passat i el futur; etc.
- Cada concepte ocupa dues columnes, intercalades amb l'altre concepte: una columna de coses i una altra d'accions. La columna central es deixa lliure.
- Les 5 columnes s'estructuren de la següent manera:
  - 1a columna: coses relacionades amb el concepte 1
  - 2a columna: accions relacionades amb el concepte 2
  - 3a columna: columna buida
  - 4a columna: coses relacionades amb el concepte 2
  - 5a columna: accions relacionades amb el concepte 1
- Cada grup ha de completar la seua pissarra amb coses i accions relacionades amb cadascun dels dos conceptes oposats. Un representant del grup, amb bona lletra, farà de tipògraf.
- Una vegada completades les pissarres, o després d'un temps prudencial, s'intercanvien les pissarres entre els grups.
- La pauta és generar idees a partir de la relació de les columnes 1 i 2 o de les columnes 4 i 5.
- Aquestes idees s'escriuen en la columna central (columna 4).

3. NOTES

- Eixir del pensament racional i construir idees aparentment absurdes. Crear..
- Desenvolupar la intuïció
- Pensar en grup

4. CONSELLS

- Els conceptes oposats poden ser decidits prèviament a l'exercici abordant temes que puguen ser d'interés per a l'alumnat. També es pot partir d'altres exercicis com el «mapa d'idees» per a traure aquests conceptes.



Ideas:
Entrenamiento creativo 01

1. MATERIALES

- Una pizarra

2. DESCRIPCIÓN

- Para este ejercicio podemos utilizar la pizarra del aula, que dividiremos en tres columnas. La primera columna contendrá cosas-Ideas que se pueden pintar. La segunda columna contendrá materiales que pueden utilizarse para pintar. La tercera columna contendrá lugares donde se puede pintar.
- El ejercicio puede plantearse de la siguiente forma:
  - columna 1: El arte nos ayuda a conocer mejor el mundo que vivimos. Proponemos hacer una lista de cosas u objetos que definan nuestro mundo. Podemos plantearlo de la siguiente manera: Imaginaos que llegan unos extraterrestres que no saben absolutamente nada de los seres humanos y tenéis que mostrarles diferentes objetos que les ayuden a conocer mejor nuestra civilización. Por ejemplo: una lechuga, un móvil y Bob Esponja, son tres objetos que le ayudarían a entender cómo comemos, cómo nos comunicamos y cómo nos entretenemos. ¿Qué tres cosas les diríais vosotros?
  - columna 2: Existen muchas técnicas diferentes con las que se puede pintar como la acuarela, los lápices, los bolígrafos, los rotuladores. El segundo planteamiento es pensar materiales con los que se pueda pintar que no sean los materiales habituales. Por ejemplo, ¿se podría hacer una pintura con chicles o con golosinas? ¿O con diferentes salsas (ketchup, mostaza, mayonesa, pesto)? ¿O pegando hojas de diferentes árboles en un papel?
  - columna 3: Se puede pintar en una hoja, en un lienzo o incluso en una pared. Imaginaos que se pudiera pintar en sitios más raros. Por ejemplo, se podría pintar una pintura en la piel de una fruta o en una toalla de playa. También se podría pintar en una piedra o en un coche. El tercer planteamiento es pensar cosas o sitios locos, absurdos o raros donde se podría pintar.
- El ejercicio consiste en desarrollar tres propuestas juntando fragmentos de las tres columnas. Coger una idea de la primera columna, juntarla con un material de la segunda columna y terminar con un lugar de la tercera columna. Ejemplos:
  - Pintar una pelota de fútbol con pintalabios en un cristal
  - Pintar un mono con pelos en el sofá
  - Pintar una nariz con azúcar en un móvil

3. NOTAS

- Salir del marco de pensamiento lineal
- Abrir el campo de experimentación del arte

4. CONSEJOS

- Una extensión del ejercicio es plantearle a los alumnos realizar alguna de las propuestas obtenidas en casa y presentarlas en la siguiente sesión. Para ello, puede resultar práctico que el profesor ayude a las alumnas a seleccionar las Ideas que sean más realistas en cuanto a la posibilidad de ser realizadas.



Idees:
Entrenament creatiu 01

1. MATERIALS

- Una pissarra

2. DESCRIPCIÓ

- Per a aquest exercici podem utilitzar la pissarra de l'aula, que dividirem en tres columnes. La primera columna contindrà coses-idees que es poden pintar. La segona columna contindrà materials que poden utilitzar-se per a pintar. La tercera columna contindrà llocs on es pot pintar.
- L'exercici pot plantejar-se de la següent forma:
  - columna 1: L'art ens ajuda a conéixer millor el món que vivim. Proposem fer una llista de coses o objectes que definisquen el nostre món. Podem plantejar-ho de la següent manera: Imagineu-vos que arriben uns extraterrestres que no saben absolutament res dels éssers humans i heu de mostrar-los diferents objectes que els ajuden a conéixer millor la nostra civilització. Per exemple: un encisam, un mòbil i Bob Esponja, són tres objectes que l'ajudarien a entendre com mengem, com ens comuniquem i com ens entretenim. Què tres coses els diríeu vosaltres?
  - columna 2: Existeixen moltes tècniques diferents amb les quals es pot pintar com l'aquarel·la, els llapis, els bolígrafs, els retoladors. El segon plantejament és pensar materials amb els quals es puga pintar que no siguen els materials habituals. Per exemple, es podria fer una pintura amb xiclets o amb llepolies?O amb diferents salses (quètxup, mostassa, maionesa, pesto)? O pegant fulles de diferents arbres en un paper?
  - columna 3: Es pot pintar en una fulla, en un llenç o fins i tot en una paret. Imagineu-vos que es poguera pintar en llocs més rars. Per exemple, es podria pintar una pintura en la pell d'una fruita o en una tovallola de platja. També es podria pintar en una pedra o en un cotxe. El tercer plantejament és pensar coses o llocs bojos, absurds o rars on es podria pintar.
- L'exercici consisteix a desenvolupar tres propostes ajuntant fragments de les tres columnes. Agafar una idea de la primera columna, ajuntar-la amb un material de la segona columna i acabar amb un lloc de la tercera columna. Exemples:
  - Pintar una pilota de futbol amb pintallavis en un cristall
  - Pintar un mico amb pèls en el sofà
  - Pintar un nas amb sucre en un mòbil.

3. NOTES

- Eixir del marc de pensament lineal
- Obrir el camp d'experimentació de l'art

4. CONSELLS

- Una extensió de l'exercici és plantejar-li als alumnes realitzar alguna de les propostes obtingudes a casa i presentar-les en la següent sessió. Per a això, pot resultar pràctic que el professor ajude les alumnes a seleccionar les idees que siguen més realistes quant a la possibilitat de ser realitzades.



Ideas: Entrenamiento creativo 02

1. MATERIALES

- Un bolígrafo por participante
- Un folio por participante

2. DESCRIPCIÓN

- Una segunda parte del ejercicio, para alumnas avanzadas, podría plantearse de la siguiente manera: Hacer arte es imaginar y crear algo nuevo, loco, mágico, que todavía no exista. El planteamiento es que cada participante haga una propuesta artística muy loca. Lo más loca que se le ocurra. Da igual que sea muy difícil de hacer o que no tenga mucho sentido. Lo importante es que sea una idea muy loca, muy mágica y muy extraña. En principio basta con definirla en una frase. Algunos ejemplos:
  - Un coche que mide 1 km de largo y tiene 2800 ruedas.
  - Una piscina gigante dentro del mar
  - Una casa hecha con ladrillos de pan. Cada ladrillo es un pan con forma de ladrillo.
- Una vez las propuestas formuladas, las participantes deberán intentar desarrollar cómo se podrían llevar a cabo estas propuestas, imaginando que no tienen límites presupuestarios ni de infraestructura. Por ejemplo:
  - Para hacer el coche de 1 km, considerando que un coche mide aproximadamente 5 metros de largo, necesitaríamos soldar unos 200 coches, unos detrás de los otros. La parte de intersección podría recubrirse con una chapa metálica que uniese la parte alta de todos los coches, generando la apariencia de una gran limusina de 1 km. Después habría que insertar las 2000 ruedas extra. El resultado sería una especie de gran ciempiés robótico y automovilizado.
  - Para hacer una piscina gigante efímera dentro del mar, podríamos generar una estructura de hormigón dentro del mar, pero como esto sería muy dañino para el ecosistema, quizás es mejor pensar en algo más efímero y sostenible. Quizás pudiéramos recoger todas las botellas que la gente tira al mar y construir un embalse gigante con plástico reciclado del mar. Este embalse podría localizarse cerca de la desembocadura de algún río para permitir la llegada de agua dulce a esta piscina. Para ello se podría generar un sistema de tuberías también con plástico reciclado. Todo el proceso sería monitoreado por un equipo de biólogos que asegurasen la completa sostenibilidad del proyecto y el respeto absoluto con el entorno marino. Después de un tiempo, la piscina sería retirada para devolver el ecosistema a su estado natural.
  - Para hacer una casa hecha con ladrillos de pan se podría trabajar conjuntamente con un equipo muy grande de panaderos, ingenieras y arquitectas. A modo de cemento podría utilizarse harina con agua. Para hacer los techos se podrían utilizar chapatas. Para las baldosas del baño, pan de molde. La casa podría construirse en un entorno natural y sería efímera. Con el tiempo la casa se iría descomponiendo.

3. NOTAS

- Salir del marco lógico de pensamiento.
- Entender cómo funciona la creación artística.
- Imaginar otros posibles, fuera de los límites del sentido común.

4. CONSEJOS

- Es muy importante que la explicación y el desarrollo de la idea tenga coherencia. Hay que formularlo como algo posible dentro de las coordenadas de lo posible de nuestra civilización.
- El ejercicio será más interesante cuanto más se desarrolle la narrativa procesual de la idea.
- Este ejercicio puede desarrollarse en grupos y presentarse ante el resto de alumnas. En la presentación los demás alumnos pueden hacer preguntas que cuestionen los aspectos técnicos de la materialización de la idea. El equipo que presenta deberá poder resolver estas preguntas.



Idees: Entrenament creatiu 02

1. MATERIALS

- Un bolígraf per participant
- Un foli per participant

2. DESCRIPCIÓ

- Una segona part de l'exercici, per a alumnes avançades, podria plantejar-se de la següent manera: Fer art és imaginar i crear una cosa nova, boja, màgic, que encara no existisca. El plantejament és que cada participant faça una proposta artística molt boja. La més boja que se li ocórrega. És igual que siga molt difícil de fer o que no tinga molt sentit. L'important és que siga una idea molt boja, molt màgica i molt estranya. En principi n'hi ha prou amb definir-la en una frase. Alguns exemples:
  - Un cotxe que mesura 1 km de llarg i té 2800 rodes.
  - Una piscina gegant dins de la mar
  - Una casa feta amb rajoles de pa. Cada rajola és un pa amb forma de rajola.
- Una vegada les propostes formulades, les participants hauran d'intentar desenvolupar com es podrien dur a terme aquestes propostes, imaginant que no tenen límits pressupostaris ni d'infraestructura. Per exemple:
  - Per a fer el cotxe d'1 km, considerant que un cotxe mesura aproximadament 5 metres de llarg, necessitaríem soldar uns 200 cotxes, uns darrere dels altres. La part d'intersecció podria recobrir-se amb una xapa metàl·lica que unira la part alta de tots els cotxes, generant l'aparença d'una gran limusina d'1 km. Després caldria inserir les 2000 rodes extra. El resultat seria una espècie de gran centpeus robòtic i automobilitzat.
  - Per a fer una piscina gegant efímera dins de la mar, podríem generar una estructura de formigó dins de la mar, però com això seria molt nociu per a l'ecosistema, potser és millor pensar en una cosa més efímera i sostenible. Potser podíem recollir totes les botelles que la gent tira a la mar i construir un embassament gegant amb plàstic reciclat de la mar. Aquest embassament podria localitzar-se prop de la desembocadura d'algun riu per a permetre l'arribada d'aigua dolça a aquesta piscina. Per a això es podria generar un sistema de canonades també amb plàstic reciclat. Tot el procés seria monitorat per un equip de biòlegs que asseguraren la completa sostenibilitat del projecte i el respecte absolut amb l'entorn marí. Després d'un temps, la piscina seria retirada per a retornar l'ecosistema al seu estat natural.
  - Per a fer una casa feta amb rajoles de pa es podria treballar conjuntament amb un equip molt gran de forners, enginyeres i arquitectes. A manera de ciment podria utilitzar-se farina amb aigua. Per a fer els sostres es podrien utilitzar xapates. Per a les rajoles del bany, pa de motle. La casa podria construir-se en un entorn natural i seria efímera. Amb el temps la casa s'aniria descomponent.

3. NOTES

- Eixir del marc lògic de pensament.
- Entendre com funciona la creació artística.
- Imaginar altres possibles, fora dels límits del sentit comú.

4. CONSELLS

- És molt important que l'explicació i el desenvolupament de la idea tinga coherència. Cal formular-ho com una cosa possible dins de les coordenades del possible de la nostra civilització.
- L'exercici serà més interessant com més es desenvolupe la narrativa processual de la idea.
- Aquest exercici pot desenvolupar-se en grups i presentar-se davant la resta d'alumnes. En la presentació els altres alumnes poden fer preguntes que qüestionen els aspectes tècnics de la materialització de la idea. L'equip que presenta haurà de poder resoldre aquestes preguntes.

↥

Ideas: Foco mínimo



1. MATERIALES

- Un bolígrafo por alumno
- Un folio por alumno

2. DESCRIPCIÓN

- Organizar una salida con el grupo. Caminar juntas por el área urbana o rural, prestando especial atención a los objetos que aparezcan a lo largo del camino
- A medida que se vaya paseando, cada alumno debe recoger los objetos de menos de 5 cm que le llamen la atención. Pueden ser objetos encontrados en la calle, en la naturaleza o en cualquier otro entorno. Se incidirá en la idea de seleccionar objetos que el participante considere interesantes, significativos o simbólicos.
- Una vez que todas hayan recopilado sus objetos, el grupo se reúne de nuevo en el aula. Cada persona debe colocar sus objetos en una mesa grande o en el suelo, creando así una colección colectiva.
- Invitar a los participantes a experimentar con los objetos recopilados, explorando diferentes Formas de organizarlos y combinarlos. Por turnos, cada alumna deberá crear una composición visual que le resulte interesante.
- Una vez terminado el ejercicio, es importante devolver los objetos a su lugar de origen.

3. NOTAS

- Hacer de lo ordinario algo extraordinario
- Este ejercicio se inspira en la idea de encontrar belleza y significado en objetos comunes y en la colaboración creativa. Permite a los participantes explorar su entorno, cuestionar las normas establecidas y encontrar nuevas perspectivas a través de la creación colectiva

4. CONSEJOS

- El ejercicio de organización de objetos se puede llevar a cabo por grupos, si se considera oportuno, para agilizar y dinamizar el ejercicio.
- Puede ser interesante documentar las diferentes organizaciones de objetos con el objetivo de poder reflexionar y debatir sobre los objetos seleccionados y la forma en la que se relacionan entre sí.
- Los participantes deberán escoger uno de estos objetos y escribir una pequeña historia en la que este objeto sea el protagonista. La escritura puede ser libre y poética. El sentido común no es indispensable.



Idees: Focus mínim

1. MATERIALS

- Un bolígraf per participant
- Un foli per participant

2. DESCRIPCIÓ

- Organitzar una eixida amb el grup. Caminar juntes per l'àrea urbana o rural, prestant especial atenció als objectes que apareguen al llarg del camí.
- A mesura que es vaja passejant, cada alumne ha de recollir els objectes de menys de 5 cm que li criden l'atenció. Poden ser objectes trobats al carrer, en la naturalesa o en qualsevol altre entorn. S'incidirà en la idea de seleccionar objectes que el participant considere interessants, significatius o simbòlics.
- Una vegada que totes hagen recopilat els seus objectes, el grup es reuneix de nou a l'aula. Cada persona ha de col·locar els seus objectes en una taula gran o en el sòl, creant així una col·lecció col·lectiva.
- Convidar als participants a experimentar amb els objectes recopilats, explorant diferents maneres d'organitzar-los i combinar-los. Per torns, cada alumna haurà de crear una composició visual que li resulte interessant.
- Una vegada acabat l'exercici, és important retornar els objectes al seu lloc d'origen.

3. NOTES

- Fer de l'ordinari una cosa extraordinària
- Aquest exercici s'inspira en la idea de trobar bellesa i significat en objectes comuns i en la col·laboració creativa. Permet als participants explorar el seu entorn, qüestionar les normes establides i trobar noves perspectives a través de la creació col·lectiva.

4. CONSELLS

- L'exercici d'organització d'objectes es pot dur a terme per grups, si es considera oportú, per a agilitzar i dinamitzar l'exercici.
- Pot ser interessant documentar les diferents organitzacions d'objectes amb l'objectiu de poder reflexionar i debatre sobre els objectes seleccionats i la forma en la qual es relacionen entre si.
- Els participants hauran de triar un d'aquests objectes i escriure una xicoteta història en la qual aquest objecte siga el protagonista. L'escriptura pot ser lliure i poètica. El sentit comú no és indispensable.

Formas: Atlas de vida



1. MATERIALES

- Dos rotuladores con punta de pincel por alumno: 1 negro y 1 de otro color
- Seis folios A4 por participante

2. DESCRIPCIÓN

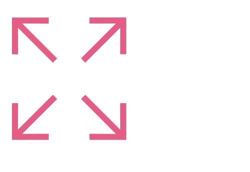
- Ejercicio basado en un ejercicio de Pierre Joseph
- En una primera hoja, los participantes deberán dibujar el plano del mundo.
- En una segunda hoja, las participantes deberán dibujar la forma de su país.
- En una tercera hoja, los participantes deberán dibujar la ciudad donde viven.
- En una cuarta hoja, las participantes deberán dibujar a su familia.
- En una quinta hoja, los participantes deberán dibujar su sexo.
- En una última hoja, las participantes deberán dibujar su sistema digestivo.
- La profesora recoge todos los dibujos y los vuelve a repartir para que cada participante reciba unos dibujos diferentes a los suyos.
- Las participantes deberán ponerle un título a cada uno de los dibujos recibidos con una palabra que intuitivamente esté relacionada con el dibujo. Esta parte tiene que ser rápida. Bajo ningún concepto se puede utilizar una palabra que corresponda literalmente con la imagen del dibujo.

3. NOTAS

- Situarse en el mundo.
- Deconstruir la realidad a partir de la creatividad.

4. CONSEJOS

- No es importante que algún participante no sepa dibujar algo. Igualmente deberá intentar dibujarlo. No hay juicio. Todos los dibujos son válidos.
- Es interesante si se utiliza un color diferente para poner los títulos en los dibujos.



Formes: Atles de vida

1. MATERIALS

- Dos retoladors amb punta de pinzell per alumne: 1 negre i 1 d'un altre color
- Sis folis A4 per participant

2. DESCRIPCIÓ

- Exercici basat en un exercici de Pierre Joseph.
- En una primera fulla, els participants hauran de dibuixar el plànol del món.
- En una segona fulla, les participants hauran de dibuixar la forma del seu país.
- En una tercera fulla, els participants hauran de dibuixar la ciutat on viuen.
- En una quarta fulla, les participants hauran de dibuixar a la seua família.
- En una cinquena fulla, els participants hauran de dibuixar el seu sexe.
- En una última fulla, les participants hauran de dibuixar el seu sistema digestiu.
- La professora recull tots els dibuixos i els torna a repartir perquè cada participant reba uns dibuixos diferents dels seus.
- Les participants hauran de posar-li un títol a cadascun dels dibuixos rebuts amb una paraula que intuïtivament estiga relacionada amb el dibuix. Aquesta part ha de ser ràpida. En cap concepte es pot utilitzar una paraula que corresponga literalment amb la imatge del dibuix.

3. NOTES

- Situar-se en el món.
- Desconstruir la realitat a partir de la creativitat.

4. CONSELLS

- No és important que algun participant no sàpia dibuixar alguna cosa. Igualment haurà d'intentar dibuixar-ho. No hi ha judici. Tots els dibuixos són vàlids.
- És interessant si s'utilitza un color diferent per a posar els títols en els dibuixos.

Formas: Diccionario mágico



1. MATERIALES

- Un minidiccionario
- Un rotulador negro con punta de pincel por alumno
- Un bloque de folios para cada alumno

2. DESCRIPCIÓN

- Cada alumno tiene delante suyo un grupo de folios y un rotulador negro con punta de pincel.
- El profesor abre el minidiccionario aleatoriamente por cualquier página y enuncia una de las palabras que vea en esa página.
- Los participantes escribirán la palabra enunciada en lo alto de la página y tienen 1 minuto para dibujar lo que les venga a la cabeza al escuchar esa palabra.

3. NOTAS

- Desarrollo de la espontaneidad y de la intuición
- Perder el miedo al dibujo

4. CONSEJOS

- Cuanto más extraña y desconocida sea la palabra escogida, más creativos serán los dibujos.
- El tiempo establecido para la realización de cada dibujo se puede ajustar según el grupo y la edad de las participantes.

Formes:
Diccionari màgic



1. MATERIALS

- Un mini diccionari
- Un retolador negre amb punta de pinzell per alumne
- Un bloc de folis per a cada alumne

2. DESCRIPCIÓ

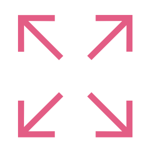
- Cada alumne té davant seu un grup de folis i un retolador negre amb punta de pinzell.
- El professor obri el mini diccionari aleatòriament per qualsevol pàgina i enuncia una de les paraules que veja en aquesta pàgina.
- Els participants escriuran la paraula enunciada a la part alta de la pàgina i tenen 1 minut per a dibuixar el que els vinga al capdavant en escoltar aquesta paraula.

3. NOTES

- Desenvolupament de l'espontaneïtat i de la intuïció
- Perdre la por al dibuix

4. CONSELLS

- Com més estranya i desconeguda siga la paraula triada, més creatius seran els dibuixos.
- El temps establit per a la realització de cada dibuix es pot ajustar segons el grup i l'edat de les participants.



Formas: Teléfono roto

1. MATERIALES

- una imagen de partida por cada participante
- un pincel por participante
- dos o tres colores en témpera (negro + 2 colores) a repartir por toda la mesa
- un montón de hojas por participante
- un temporizador (puede ser un móvil)

2. DESCRIPCIÓN

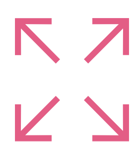
- Las mesas del aula se dispondrán de tal forma que las participantes puedan disponerse sentadas en círculo.
- Cada participante comienza con un bloque de folios delante de sí, un pincel y acceso a los tres colores de pintura.
- Cada participante comienza con una imagen situada sobre la mesa, encima del montón de folios.
- El profesor aprieta el temporizador. Comienza la primera ronda. Los participantes tienen 1 minuto para copiar lo más fielmente que les sea posible, la imagen que tienen delante.
- Una vez transcurrido el minuto, la profesora toca una campana, o dice «cambio», y los participantes deberán pasar el dibujo que acaban de realizar a su compañero de la derecha. El dibujo nuevo sustituirá la primera imagen de referencia. La primera imagen de referencia se retira del círculo de dibujo.
- Se repite el ejercicio en tantas rondas como se estime oportuno. Entre 6 y 9 rondas puede ser una buena medida.

3. NOTAS

- dibujo espontáneo
- deconstrucción de la realidad
- perder el miedo al dibujo
- proponer posibles.

4. CONSEJOS

- Las imágenes de partida pueden venir de ejercicios anteriores, de trabajos plásticos de los mismos participantes o incluso se puede partir de imágenes fotográficas seleccionadas por los mismos participantes. Si este fuera el caso, es interesante que las imágenes fotográficas retraten objetos muy simbólicos.
- Es interesante si en cada ronda se reduce el tiempo de Ejecución para provocar una mayor abstracción y expresividad en los resultados. Se puede empezar con 1 minuto en la primera ronda e ir quitando 5 segundos en cada ronda posterior. Esto también dinamiza mucho el ejercicio y lo hace más divertido
- Hay que poner atención en coordinar bien la rotación de los dibujos y dónde poner los que van saliendo de la ronda para que puedan secarse sin manchar. Una solución que funciona bastante bien es dividir el grupo de participantes en parejas y hacer dos veces el ejercicio. En cada sesión uno de los miembros de la pareja participará dibujando, mientras que el otro miembro se encargará de recoger y guardar los dibujos que vayan saliendo del círculo a través de su compañero. Es conveniente que exista un espacio amplio donde poder poner los dibujos sin superponerlos. Puede ser el suelo, en la otra parte del aula, o un pasillo, o encima de una gran mesa hecha de mesas.
- Numerar las hojas puede ayudar para reproducir posteriormente las secuencias obtenidas. Para ello se puede escribir una pequeña letra correlativa en la esquina inferior derecha de cada una de las imágenes de salida. En cada ronda, los alumnos copiarán en la misma esquina de la hoja nueva la letra del dibujo que tienen que reproducir, añadiendo el número de la ronda (A1, A2, A3, A4, A5,...). El profesor puede ayudar enunciando el número de la ronda en cada ronda, para evitar confusiones.
- Una vez finalizado el ejercicio y ya cuando estén secos todos los dibujos, se pueden reorganizar en grupos, ayudándose de la numeración sugerida. Las secuencias más divertidas pueden exponerse en la pared del aula o en algún lugar habilitado para ello.



Formes: Telèfon trencat

1. MATERIALS

- una imatge de partida per cada participant
- un pinzell per participant
- dos o tres colors en tempera (negre + 2 colors) a repartir per tota la taula
- un munt de fulles per participant
- un temporitzador (pot ser un mòbil)

2. DESCRIPCIÓ

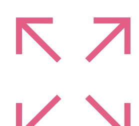
- Les taules de l'aula es disposaran de tal forma que les participants puguen disposar-se assegudes en cercle.
- Cada participant comença amb un bloc de folis davant de si, un pinzell i accés als tres colors de pintura.
- Cada participant comença amb una imatge situada sobre la taula, damunt del munt de folis.
- El professor estreny el temporitzador. Comença la primera ronda. Els participants tenen 1 minut per a copiar el més fidelment que els siga possible, la imatge que tenen davant.
- Una vegada transcorregut el minut, la professora toca una campana, o diu «canvi», i els participants hauran de passar el dibuix que acaben de realitzar al seu company de la dreta. El dibuix nou substituirà la primera imatge de referència. La primera imatge de referència es retira del cercle de dibuix.
- Es repeteix l'exercici en tantes rondes com s'estime oportú. Entre 6 i 9 rondes pot ser una bona mesura.

3. NOTES

- dibuix espontani
- desconstrucció de la realitat
- perdre la por al dibuix
- proposar possibles.

4. CONSELLS

- Les imatges de partida poden vindre d'exercicis anteriors, de treballs plàstics dels mateixos participants o fins i tot es pot partir d'imatges fotogràfiques seleccionades pels mateixos participants. Si aquest fora el cas, és interessant que les imatges fotogràfiques retraten objectes molt simbòlics.
- És interessant si en cada ronda es redueix el temps d'Execució per a provocar una major abstracció i expressivitat en els resultats. Es pot començar amb 1 mn en la primera ronda i anar llevant 5 segons en cada ronda posterior. Això també dinamitza molt l'exercici i ho fa més divertit
- Cal parar esment a coordinar bé la rotació dels dibuixos i on posar els que van eixint de la ronda perquè puguen assecar-se sense tacar. Una solució que funciona bastant bé és dividir el grup de participants en parelles i fer dues vegades l'exercici. En cada sessió un dels membres de la parella participarà dibuixant, mentre que l'altre membre s'encarregarà de recollir i guardar els dibuixos que vagen eixint del cercle a través del seu company. És convenient que existisca un espai ampli on poder posar els dibuixos sense superposar-los. Pot ser el sòl, en l'altra part de l'aula, o un corredor, o damunt d'una gran taula feta de taules.
- Numerar les fulles pot ajudar per a reproduir posteriorment les seqüències obtingudes. Per a això es pot escriure una xicoteta lletra correlativa a la cantonada inferior dreta de cadascuna de les imatges d'eixida. En cada ronda, els alumnes copiaran en la mateixa cantonada de la fulla nova la lletra del dibuix que han de reproduir, afegint el número de la ronda (A1, A2, A3, A4, A5,...). El professor pot ajudar enunciant el número de la ronda en cada ronda, per a evitar confusions.
- Una vegada finalitzat l'exercici i ja quan estiguen secs tots els dibuixos, es poden reorganitzar en grups, ajudant-se de la numeració suggerida. Les seqüències més divertides poden exposar-se en la paret de l'aula o en algun lloc habilitat per a això.



Formas: Dibujos transferidos

1. MATERIALES

- folios
- rotuladores

2. DESCRIPCIÓN

- Este es un ejercicio basado en la obra «2 transfer drawings» de Dennis Oppenheim
- Se hacen grupos de 2 participantes. Un participante estará sentado con un folio delante y un rotulador en la mano. El otro participante se situará en la espalda del primer participante.
- El participante que está de pie, debe realizar un dibujo con el dedo sobre la espalda del participante que está sentado. Este deberá intentar reproducir el dibujo tal y como lo siente en la espalda.

3. NOTAS

- deconstrucción de la realidad
- vínculo afectivo entre compañeros
- trabajo en grupo
- crear posibles

4. CONSEJOS

- La imagen de partida puede ser una de las imágenes obtenidas en ejercicios anteriores. Si es el caso, los grupos pueden ser de tres personas: la que dibuja en el papel, la que dibuja en la espalda y la que escoge y mantiene la imagen a dibujar.
- Es importante que haya silencio absoluto en el aula y que los participantes estén muy concentrados. El dibujante que está de pie deberá ser muy lento y respetuoso.
- Una versión de este ejercicio muy divertida consiste en colocar un papel en una pared y hacer una fila delante con toda la clase. El primero de la fila será el que dibuje sobre el papel. El último de la fila comenzará a dibujar sobre la espalda de la persona que tiene delante y esta a su vez hará lo mismo. De esta manera, la transmisión del dibujo original deberá llegar hasta la pared.

Formes:
Dibuixos transferits



1. MATERIALS

- folis
- retoladors

2. DESCRIPCIÓ

- Aquest és un exercici basat en l'obra «2 transfer drawings» de Dennis Oppenheim
- Es fan grups de 2 participants. Un participant estarà assegut amb un foli davant i un retolador a la mà. L'altre participant se situarà a l'esquena del primer participant.
- El participant que està dret, ha de realitzar un dibuix amb el dit sobre l'esquena del participant que està assegut. Aquest haurà d'intentar reproduir el dibuix tal com el sent a l'esquena.

3. NOTES

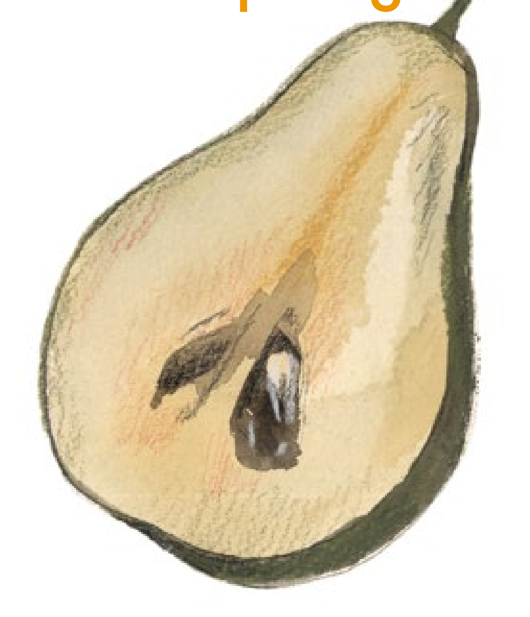
- desconstrucció de la realitat
- vincle afectiu entre companys
- treball en grup
- crear possibles

4. CONSELLS

- La imatge de partida pot ser una de les imatges obtingudes en exercicis anteriors. Si és el cas, els grups poden ser de tres persones: la que dibuixa en el paper, la que dibuixa a l'esquena i la que tria i manté la imatge a dibuixar.
- És important que hi haja silenci absolut a l'aula i que els participants estiguen molt concentrats. El dibuixant que està dret haurà de ser molt lent i respectuós.
- Una versió d'aquest exercici molt divertida consisteix a col·locar un paper en una paret i fer una fila davant amb tota la classe. El primer de la fila serà el que dibuixe sobre el paper. L'últim de la fila començarà a dibuixar sobre l'esquena de la persona que té davant i aquesta al seu torn farà el mateix. D'aquesta manera, la transmissió del dibuix original haurà d'arribar fins a la paret.



Ejecución: Reconocer diferentes tipologías de murales



1. DESCRIPCIÓN

- En la creación de una pintura mural podemos diferenciar tres aspectos fundamentales que la caracterizan: el concepto, la técnica y la forma. Estos tres valores están presentes en prácticamente cualquier intervención mural.
- Generalmente hay una de estas directrices que cobra mayor relevancia y se impone a las otras dos, permitiendo establecer tres categorías dentro del espectro de la pintura mural: murales conceptuales en los que predomina el concepto, murales técnicos en los que predomina el uso de una herramienta determinada, murales formales en los que predomina la relevancia del color y la forma.
- 1. Murales conceptuales Se habla de murales conceptuales cuando el foco de estos versa sobre una idea, un concepto o un mensaje determinado... anteponiéndose a las cualidades técnicas y formales de la pintura. La pintura conceptual se basa en la idea de que el concepto o la idea detrás de la obra de arte es más importante que su Ejecución técnica o estética.Estos conceptos pueden ser abstractos, filosóficos, políticos, sociales o emocionales. Para su creación se pueden utilizar símbolos, metáforas o referencias culturales para generar Reflexión y debate en el espectador.
- 2. Murales técnicos Se habla de murales técnicos cuando el foco de estos versa sobre la exploración, las capacidades expresivas y las cualidades únicas de una herramienta o material particular. El objetivo de este tipo de pintura es experimentar y aprovechar las características distintivas de la herramienta o material elegido, ya sea su textura, capacidad de aplicación, forma de manipulación, efectos visuales o cualquier otra cualidad que pueda influir en el proceso creativo y en el resultado final del mural.
- 3. Murales formales. Se habla de murales formales cuando el foco de estos versa sobre los aspectos formales de la pintura, es decir, en los elementos y principios estéticos que la componen. Estos valores pueden ser el color, la forma, la composición, la línea y la textura, así como los principios estéticos, como el equilibrio, la armonía, el ritmo y la proporción. Estos murales ponen el acento en la experiencia estética directa y en cómo la forma y la estructura de una obra de arte pueden generar emociones y significados por sí mismas.

3. EJERCICIO

- A partir de la batería de imágenes proporcionadas, identificar y definir en qué categoría se puede ubicar cada uno de los murales presentados. Abrir el debate en el aula para intentar deconstruir e interpretar lo que se esconde detrás de cada una de estas imágenes.



Execució:
Reconéixer diferents tipologies de murals

1. DESCRIPCIÓ

- En la creació d'una pintura mural podem diferenciar tres aspectes fonamentals que la caracteritzen: el concepte, la tècnica i la forma. Aquests tres valors són presents en pràcticament qualsevol intervenció mural.
- Generalment hi ha una d'aquestes directrius que cobra major rellevància i s'imposa a les altres dues, permetent establir tres categories dins de l'espectre de la pintura mural: murals conceptuals en els quals predomina el concepte, murals tècnics en els quals predomina l'ús d'una eina determinada, murals formals en els quals predomina la rellevància del color i la forma.
- 1. Murals conceptuals. Es parla de murals conceptuals quan el focus d'aquests versa sobre una idea, un concepte o un missatge determinat... anteponiendose a les qualitats tècniques i formals de la pintura. La pintura conceptual es basa en la idea que el concepte o la idea darrere de l'obra d'art és més important que la seua Execució tècnica o estètica. Aquests conceptes poden ser abstractes, filosòfics, polítics, socials o emocionals. Per a la seua creació es poden utilitzar símbols, metàfores o referències culturals per a generar Reflexió i debat en l'espectador.
- 2. Murals tècnics. Es parla de murals tècnics quan el focus d'aquests versa sobre l'exploració, les capacitats expressives i les qualitats úniques d'una eina o material particular. L'objectiu d'aquesta mena de pintura és experimentar i aprofitar les característiques distintives de l'eina o material triat, ja siga la seua textura, capacitat d'aplicació, forma de manipulació, efectes visuals o qualsevol altra qualitat que puga influir en el procés creatiu i en el resultat final del mural.
- 3. Murals formals. Es parla de murals formals quan el focus d'aquests versa sobre els aspectes formals de la pintura, és a dir, en els elements i principis estètics que la componen. Aquests valors poden ser el color, la forma, la composició, la línia i la textura, així com els principis estètics, com l'equilibri, l'harmonia, el ritme i la proporció.
- Aquests murals posen l'accent en l'experiència estètica directa i en com la forma i l'estructura d'una obra d'art poden generar emocions i significats per si mateixes.

3. EXERCICI

- A partir de la bateria d'imatges proporcionades, identificar i definir en quina categoria es pot situar cadascun dels murals presentats. Obrir el debat a l'aula per a intentar desconstruir i interpretar el que s'amaga darrere de cadascuna d'aquestes imatges.

Ejecución: Composición

La composición es la forma en la que vamos a organizar y disponer los elementos visuales dentro de la pared para crear el mural. Entendemos con esto la distribución y relación de Formas, elementos, colores y líneas pero también la de los espacios vacíos que conformarán el equilibrio de nuestra propuesta.

La composición es fundamental ya que condiciona y determina la forma en la que nuestra idea llegará a los demás. Una composición equilibrada reforzará una idea de paz y armonía. Una composición atrevida reforzará una idea de revolución y cambio. Una composición experimental reforzará una idea de juego y atrevimiento.

A la hora de abordar la composición de un mural hay que considerar minuciosamente tanto la forma de la pared como la del entorno donde esta se ubica, pues estas serán determinantes para el equilibrio de los elementos que propongamos.

Aún considerando la composición una parte muy subjetiva del proceso de creación, es posible enunciar algunos valores en los que podemos apoyarnos en el momento de trabajar en una propuesta.

- El equilibrio hace referencia a la distribución visual y armoniosa de los elementos en la composición. Podemos establecer un equilibrio simétrico (donde los elementos se colocan en la misma distancia, de un lado y otro de un eje central) o asimétrico (donde los elementos se distribuyen aleatoriamente, aunque ordenados en el espacio).
- El punto focal es el área o elemento destacado de nuestra propuesta; Aquel al que queremos darle mayor relevancia. Para conseguirlo podemos utilizar el tamaño, el color, la textura o simplemente una ubicación estratégica.
- El ritmo hace referencia al tempo visual de la composición. Es decir a la latencia con la que se distribuyen los elementos en el espacio para crear una sensación de fluidez y movimiento.
- La escala es la relación de tamaño que existe entre los elementos originales y los elementos representados. La escala también hace referencia a la relación de tamaños entre los diferentes elementos que conforman la propuesta.
- El encuadre nos permite determinar los límites y la escala de las Formas representadas.
- A partir de estos valores podemos proponer diferentes tipologías compositivas que nos sirvan de referencia a la hora de desarrollar una propuesta. Aún así, esto solo son ejemplos que nos pueden servir de guía o de punto de partida.
- Amplificación: Se trata de elegir una forma o un elemento y exagerar su tamaño hasta que ocupe la mayor parte de la pared.
- Secuencia: Escoger una serie de elementos y distribuirlos linealmente sobre la totalidad de la pared.
- Collage: Seleccionar varias Formas o elementos y distribuirlos en diferentes escalas, superponiendo los unos con los otros.
- Rizoma: Distribuir los elementos aleatoriamente por la pared, dejando un espacio equilibrado entre ellos.
- Composición libre: jugar a proponer diferentes ritmos, escalas y encuadres para construir una composición diferente.

EJERCICIO

- A partir de los valores aportados en esta ficha, proponer diferentes composiciones para la realización de un mural. Se pueden utilizar las Formas y elementos obtenidos en alguno de los ejercicios de las fichas de «Forma». Para la realización de este ejercicio se puede utilizar la carpeta de paredes o una foto fotocopiada de una pared concreta que se quiera intervenir.



Execució: Composició

La composició és la forma en la qual organitzarem i disposar els elements visuals dins de la paret per a crear el mural. Entenem amb això la distribució i relació de Formes, elements, colors i línies, però també la dels espais buits que conformaran l'equilibri de la nostra proposta.

La composició és fonamental, ja que condiciona i determina la forma en la qual la nostra idea arribarà als altres. Una composició equilibrada reforçarà una idea de pau i harmonia. Una composició atrevida reforçarà una idea de revolució i canvi. Una composició experimental reforçarà una idea de joc i atreviment.

A l'hora d'abordar la composició d'un mural cal considerar minuciosament tant la forma de la paret com la de l'entorn on aquesta se situa, perquè aquestes seran determinants per a l'equilibri dels elements que proposem.

Encara considerant la composició una part molt subjectiva del procés de creació, és possible enunciar alguns valors en els quals podem recolzar-nos en el moment de treballar en una proposta.

- L'equilibri fa referència a la distribució visual i harmoniosa dels elements en la composició. Podem establir un equilibri simètric (on els elements es col·loquen en la mateixa distància, d'un costat i un altre d'un eix central) o asimètric (on els elements es distribueixen aleatòriament, encara que ordenats en l'espai).
- El punt focal és l'àrea o element destacat de la nostra proposta; aquell al qual volem donar-li major rellevància. Per a aconseguir-ho podem utilitzar la grandària, el color, la textura o simplement una ubicació estratègica.
- El ritme fa referència al tempo visual de la composició. És a dir a la latència amb la qual es distribueixen els elements en l'espai per a crear una sensació de fluïdesa i moviment.
- L'escala és la relació de grandària que existeix entre els elements originals i els elements representats. L'escala també fa referència a la relació de grandàries entre els diferents elements que conformen la proposta.
- L'enquadrament ens permet determinar els límits i l'escala de les Formes representades.
- A partir d'aquests valors podem proposar diferents tipologies compositives que ens servisquen de referència a l'hora de desenvolupar una proposta. Encara així, això només són exemples que ens poden servir de guia o de punt de partida.
- Amplificació: Es tracta de triar una forma o un element i exagerar la seua grandària fins que ocupe la major part de la paret.
- Seqüència: Triar una sèrie d'elements i distribuir-los linealment sobre la totalitat de la paret.
- Collage: Seleccionar diverses Formes o elements i distribuir-los en diferents escales, superposant els uns amb els altres.
- Rizoma: Distribuir els elements aleatòriament per la paret, deixant un espai equilibrat entre ells.
- Composició lliure: jugar a proposar diferents ritmes, escales i enquadraments per a construir una composició diferent.

EXERCICI

- A partir dels valors aportats en aquesta Fitxa, proposar diferents composicions per a la realització d'un mural. Es poden utilitzar les Formes i elements obtinguts en algun dels exercicis de les fitxes de «Forma». Per a la realització d'aquest exercici es pot utilitzar la carpeta de parets o una foto fotocopiada d'una paret concreta que es vulga intervindre.

Ejecución:
Del boceto a la pared. Ficha maestra

Una vez tenemos la idea y hemos podido plantear un boceto, nos toca llevar esa idea a la pared. Existen diferentes técnicas para trasladar un boceto del papel a la pared. No es necesario que el boceto sea perfecto, pero cuanto más preciso sea más fácil nos resultará su traslación.

Es importante que el boceto realizado respete las proporciones de la pared donde se quiere pintar el mural.

A continuación presentamos diferentes técnicas que podéis utilizar para este ejercicio. Por supuesto podéis también combinarlas entre sí si lo veis conveniente.

- Cuadrícula. Es una de las técnicas más clásicas que existen en la pintura mural. La utilizaban los muralistas Mexicanos para realizar murales gigantes. Consiste en dividir tanto el dibujo original como la pared en una cuadrícula de cuadros pequeños a escala, para poder dividir la obra en secciones. Cuanto más pequeños sean los cuadrados, más precisa será la traslación. Si la pared es poco porosa, la cuadrícula se puede hacer con cinta de carrocero. Si no se puede hacer con tiza o con algún material que pueda ser eliminado posteriormente. Si toda la pared va a ser recubierta con pintura en su totalidad, se puede utilizar «agua sucia» (agua ligeramente teñida de negro) para hacer la cuadrícula. Para la realización de esta podemos utilizar un metro y marcar con una tiza los puntos de intersección de los cuadrados. Estos puntos de por sí, podrían servirnos como guía y referencia para hacer la traslación, sin necesidad de formalizar la cuadrícula completa.
- Trama. En la actualidad esta técnica es la más utilizada por los muralistas. Es parecida a la cuadrícula pero más distendida y libre. Requiere del uso de una cámara, un ordenador y nociones básicas de edición de imagen. Esta técnica se suele utilizar principalmente cuando se va a cubrir la totalidad de la pared con pintura.
  La técnica consiste en realizar libremente diferentes garabatos en la pared, intentando que queden distribuidos en toda su superficie. De esta composición libre tomamos una foto en la que quede encajada la pared frontalmente. Pasamos esta foto al ordenador y con un programa de edición superponemos en la pared la imagen del boceto propuesto, utilizando una transparencia. De esta forma podremos ver como las imágenes de nuestro boceto se distribuyen en relación a los garabatos planteados. Esta técnica te permite trasladar con precisión los detalles y las proporciones.
- Proyector. Es una técnica muy precisa y de muy fácil realización, pero hace falta tener el material necesario para proyectar y hacer la traslación con oscuridad.
  Utilizaremos el proyector para proyectar el boceto directamente en la pared. Ajustamos el tamaño y la posición del proyector hasta obtener la escala deseada. Luego trazamos el contorno del dibujo o las líneas de referencia del dibujo proyectado en la pared. Una vez tengamos los contornos, nos será más fácil completar la pintura.
- Trazo libre. Si los alumnos tienen habilidades de dibujo y confianza, pueden redimensionar el boceto a mano alzada. Se procederá a realizar los contornos de las Formas principales en la pared. Es recomendable utilizar tiza o algún material que pueda eliminarse con facilidad posteriormente. También se puede utilizar «agua sucia» (agua ligeramente teñida de negro). Esta técnica permite una mayor libertad creativa, aunque requiere de ciertas habilidades adicionales.

Execució:
De l'esbós a la paret. Fitxa mestra



Una vegada tenim la idea i hem pogut plantejar un esbós, ens toca portar aquesta idea a la paret. Existeixen diferents tècniques per a traslladar un esbós del paper a la paret. No és necessari que l'esbós siga perfecte, però com més precís siga més fàcil ens resultarà la seua translació.

És important que l'esbós realitzat respecte a les proporcions de la paret on es vol pintar el mural.

A continuació presentem diferents tècniques que podeu utilitzar per a aquest exercici. Per descomptat podeu també combinar-les entre si, si ho veieu convenient.

- Quadrícula. És una de les tècniques més clàssiques que existeixen en la pintura mural. La utilitzaven els muralistes Mexicans per a realitzar murals gegants. Consisteix a dividir tant el dibuix original com la paret en una quadrícula de quadres xicotets a escala, per a poder dividir l'obra en seccions. Com més xicotets siguen els quadrats, més precisa serà la translació.
  Si la paret és poc porosa, la quadrícula es pot fer amb cinta de carrosser. Si no es pot fer amb guix o amb algun material que puga ser eliminat posteriorment. Si tota la paret serà recoberta amb pintura íntegrament, es pot utilitzar «aigua bruta» (aigua lleugerament tenyida de negre) per a fer la quadricula. Per a la realització d'aquesta podem utilitzar un metre i marcar amb un guix els punts d'intersecció dels quadrats. Aquests punts de per si mateix, podrien servir-nos com a guia i referència per a fer la translació, sense necessitat de formalitzar la quadrícula completa.
- Trama. En l'actualitat aquesta tècnica és la més utilitzada pels muralistes. És semblant a la quadrícula però més distesa i lliure. Requereix de l'ús d'una cambra, un ordinador i nocions bàsiques d'edició d'imatge. Aquesta tècnica se sol utilitzar principalment quan es cobrirà la totalitat de la paret amb pintura.
  La tècnica consisteix a realitzar lliurement diferents gargots en la paret, intentant que queden distribuïts en tota la seua superfície. D'aquesta composició lliure prenem una foto en la qual quede encaixada la paret frontalment. Passem aquesta foto a l'ordinador i amb un programa d'edició superposem en la paret la imatge de l'esbós proposat, utilitzant una transparència. D'aquesta manera podrem veure com les imatges del nostre esbós es distribueixen en relació als gargots plantejats. Aquesta tècnica et permet traslladar amb precisió els detalls i les proporcions.
- Projector. És una tècnica molt precisa i de molt fàcil realització, però fa falta tindre el material necessari per a projectar i fer la translació amb foscor. Utilitzarem el projector per a projectar l'esbós directament en la paret. Ajustem la grandària i la posició del projector fins a obtindre l'escala desitjada. Després tracem el contorn del dibuix o les línies de referència del dibuix projectat en la paret. Una vegada tinguem els contorns, ens serà més fàcil completar la pintura.
- Traç lliure. Si els alumnes tenen habilitats de dibuix i confiança, poden redimensionar l'esbós a mà alçada. Es procedirà a realitzar els contorns de les Formes principals en la paret. És recomanable utilitzar guix o algun material que puga eliminar-se amb facilitat posteriorment. Tambiénse pot utilitzar «aigua bruta» (aigua lleugerament tenyida de negre). Aquesta tècnica permet una major llibertat creativa, encara que requereix d'unes certes habilitats addicionals.



Ejecución: Consejos

Si bien la práctica de la pintura mural es muy subjetiva y libre, existen una serie de consejos generales que pueden ayudarnos a plasmar nuestras Ideas sobre la pared con mayor precisión. Aquí van algunos

- Planificación. Antes de comenzar a pintar, planifica tu mural. Decide el diseño, los colores y la composición general. Considera el tamaño del mural, el estilo que deseas lograr y cómo se integrará con el entorno.
- Preparación de la superficie. Asegúrate de que la superficie de la pared esté limpia, seca y libre de polvo o grasa.
- Materiales. Utiliza pinturas para exterior como las que proveemos en esta caja, que sean duraderas y resistentes a la intemperie. Elige pinceles de diferentes tamaños y texturas, y asegúrate de tener suficiente pintura para completar el mural.
- Brochas y líneas. En esta caja te ofrecemos tres brochas de tamaños diferentes, pero seguro puedes conseguir otras. Escoge muy bien la brocha que vas a utilizar en cada parte del mural, teniendo en cuenta de ajustar el tamaño lo máximo posible al tamaño de trazo a reproducir. Es igual de absurdo rellenar una gran superficie con un pincel pequeño que intentar realizar un trazo pequeño con una gran brocha.
- Capas y detalles. Comienza con capas de fondo y colores base antes de agregar detalles más pequeños. Trabaja en capas sucesivas para dar profundidad y dimensión a tu mural. Asegúrate de permitir que cada capa se seque antes de aplicar la siguiente.
- Utiliza el espacio. Utiliza los contornos y las Formas de la pared para integrar tu diseño. Considera también los elementos que construyen el entorno más cercano e intenta tener en cuenta el contexto en el que estás pintando.
- Transparencias. El agua sucia (agua ligeramente teñida de negro) es un recurso que puede servirnos para realizar los primeros trazos como para hacer sombras y veladuras oscuras. Esta técnica puede realizarse también con otros colores para crear efectos sutiles en la composición, para corregir errores o para ajustar tonos sin cubrir completamente
- Contrastes. Los contrastes de color ayudan a generar ritmo en la composición y dotan al mural de mayor impacto visual.
- Errores. Los errores son parte del proceso creativo. Si cometes un error, no te desanimes. Puedes corregirlo o adaptarlo. La pintura mural es una forma de arte flexible y, a veces, estos errores pueden convertirse en oportunidades para explorar nuevas Ideas.

Execució: Consells



Si bé la pràctica de la pintura mural és molt subjectiva i lliure, existeixen una sèrie de consells generals que poden ajudar-nos a plasmar les nostres idees sobre la paret amb major precisió. Ací van alguns

- Planificació. Abans de començar a pintar, planifica el teu mural. Decideix el disseny, els colors i la composició general. Considera la grandària del mural, l'estil que desitges aconseguir i com s'integrarà amb l'entorn.
- Preparació de la superfície. Assegura't que la superfície de la paret estiga neta, seca i lliure de pols o greix.
- Materials. Utilitza pintures per a exterior com les que proveïm en aquesta caixa, que siguen duradores i resistents a la intempèrie. Tria pinzells de diferents grandàries i textures, i assegura't de tindre suficient pintura per a completar el mural.
- Brotxes i línies. En aquesta caixa t'oferim tres brotxes de grandàries diferents, però segur pots aconseguir unes altres. Tria molt bé la brotxa que utilitzaràs en cada part del mural, tenint en compte d'ajustar la grandària el màxim possible a la grandària de traç a reproduir. És igual d'absurd emplenar una gran superfície amb un pinzell xicotet que intentar realitzar un traç xicotet amb una gran brotxa.
- Capes i detalls. Comença amb capes de fons i colors base abans d'agregar detalls més xicotets. Treballa en capes successives per a donar profunditat i dimensió al teu mural. Assegura't de permetre que cada capa s'asseque abans d'aplicar la següent.
- Utilitza l'espai. Utilitza els contorns i les Formes de la paret per a integrar el teu disseny. Considera també els elements que construeixen l'entorn més pròxim i intenta tindre en compte el context en el qual estàs pintant.
- Transparències. L'aigua bruta (aigua lleugerament tenyida de negre) és un recurs que pot servir-nos per a realitzar els primers traços com per a fer ombres i veladures fosques. Aquesta tècnica pot realitzar-se també amb altres colors per a crear efectes subtils en la composició, per a corregir errors o per a ajustar tons sense cobrir completament.
- Contrastos. Els contrastos de color ajuden a generar ritme en la composició i doten al mural de major impacte visual.
- Errors. Els errors són part del procés creatiu. Si comets un error, no et desanimes. Pots corregir-ho o adaptar-ho. La pintura mural és una forma d'art flexible i, a vegades, aquests errors poden convertir-se en oportunitats per a explorar noves idees

Reflexión:
Aquello que nos da comodidad, nos quita libertad

Cuando nacemos, experimentamos el estado de libertad más intenso que podemos habitar en nuestra existencia. Pudiera parecer lo contrario pues un bebé es completamente dependiente de sus progenitores, más que en cualquier otro momento de su vida. Depende de ellos para comer, para moverse y para mantenerse a salvo de posibles peligros. Y aún así el bebé es libre. No conoce el mundo al que llega, ni a quienes lo habitan, ni las reglas que lo conforman. Un bebé no conoce el bien o el mal. No es siquiera consciente de su existencia en este plano de la realidad. Un bebé es y en su ocupación de ser, se desentiende de todo lo demás. Vive el momento presente con toda la extensión de su carne. No conoce los límites de su pequeño cuerpo, ni es consciente de su dependencia. Su sensación es de libertad. La misma libertad que pudiera experimentar un animal salvaje, una flor, una roca. Siente plenitud en su existencia, aún si su experiencia pudiera entenderse acotada por su relativa ignorancia, por su falta de conocimiento y por la imposibilidad de interactuar plenamente con su cuerpo físico.

La calidad e intensidad de la libertad no viene determinada por la capacidad cuantitativa de hacer o de decidir, pero sí por una sensación de plenitud que nos libera. Esa sensación de expansión que nos conecta con la naturaleza, desdibujando los límites de lo que somos, permitiéndonos experimentar la unidad con aquello que nos rodea. Esa sensación que bien podríamos ligar a la emoción de amor. Un bebé es sólo amor, porque no conoce el miedo a lo que no es, porque no discrimina aquello que desconoce. Un bebé experimenta el todo y está conectado con su ser, más de lo que lo estará jamás. Un bebé es libre y expresa libremente su libertad. Hace lo que tiene que hacer cuando lo tiene que hacer, sin prejuicios ni condicionantes.

Crecer, desarrollarse, aprender, madurar y envejecer. El ciclo de la vida está intrínsecamente conectado con nuestra adaptación a la sociedad y con la aceptación de sus valores. Necesitamos la aprobación del grupo para sentirnos protegidos. Muy pronto entendemos lo que podemos y lo que no podemos hacer. Las reglas son muy claras. Existe un mundo legítimo y legitimado de lo que es válido y aceptado. Todo lo demás no tiene cabida y queda desterrado al campo de lo que no es, de lo que no existe. Es el mundo de las cosas que no son, o que todavía no son. Un territorio poético por el que navegan artistas, locos, ancianos, viajeros, borrachos, ermitaños, migrantes, vagabundos, enamorados y niños. Un territorio libre en el que todo es posible, en el que todo tiene cabida.

Un niño es libre hasta que aprende a no serlo. Un niño aprende a no dibujar fuera del papel, a no hablar cuando no le corresponde, a no expresarse abiertamente, a diferenciar lo que es suyo y lo que no lo es. Un niño aprende a ser adulto, a comportarse como un adulto, a relacionarse como un adulto, a respetar y venerar un sistema dirigido por adultos. Un niño aprende a no ser niño y, con ello, a desprenderse de la sensación de libertad con la que llegó al mundo.

Vivir en sociedad requiere ciertamente de unas reglas consensuadas, de unos valores, de unas coordenadas. Es necesario pactar un modelo de comportamiento para permitir el progreso de nuestro sistema. Así podemos entender que estas reglas, leyes y estamentos éticos, nos ayuden en la búsqueda de una sociedad más pacífica, estable y confortable. Ahora bien, aquello que nos da seguridad, nos quita libertad.

Hacerse mayor es asumir la pérdida de nuestras libertades.

Reflexió:
Allò que ens dona comoditat, ens lleva llibertat

Quan naixem, experimentem l'estat de llibertat més intens que podem habitar en la nostra existència. Poguera semblar el contrari perquè un bebé és completament dependent dels seus progenitors, més que en qualsevol altre moment de la seua vida. Depén d'ells per a menjar, per a moure's i per a mantindre's a resguard de possibles perills. I encara així el bebé és lliure. No coneix el món al qual arriba, ni als qui l'habiten, ni les regles que el conformen. Un bebé no coneix el bé o el mal. No és si més no conscient de la seua existència en aquest pla de la realitat. Un bebé és i en la seua ocupació de ser, es desentén de tota la resta. Viu el moment present amb tota l'extensió de la seua carn. No coneix els límits del seu xicotet cos, ni és conscient de la seua dependència. La seua sensació és de llibertat. La mateixa llibertat que poguera experimentar un animal salvatge, una flor, una roca. Sent plenitud en la seua existència, encara si la seua experiència poguera entendre's delimitada per la seua relativa ignorància, per la seua falta de coneixement i per la impossibilitat d'interactuar plenament amb el seu cos físic.

La qualitat i intensitat de la llibertat no ve determinada per la capacitat quantitativa de fer o de decidir, però sí per una sensació de plenitud que ens allibera. Aquesta sensació d'expansió que ens connecta amb la naturalesa, desdibuixant els límits del que som, permetent-nos experimentar la unitat amb allò que ens envolta. Aquesta sensació que bé podríem lligar a l'emoció d'amor. Un bebé és només amor, perquè no coneix la por al que no és, perquè no discrimina allò que desconeix. Un bebé experimenta el tot i està connectat amb el seu ser, més del que ho estarà mai. Un bebé és lliure i expressa lliurement la seua llibertat. Fa el que ha de fer quan l'ha de fer, sense prejudicis ni condicionants.

Créixer, desenvolupar-se, aprendre, madurar i envellir. El cicle de la vida està intrínsecament connectat amb la nostra adaptació a la societat i amb l'acceptació dels seus valors. Necessitem l'aprovació del grup per a sentir-nos protegits. Molt prompte entenem el que podem i el que no podem fer. Les regles són molt clares. Existeix un món legítim i legitimat del que és vàlid i acceptat. Tota la resta no té cabuda i queda bandejat al camp del que no és, del que no existeix. És el món de les coses que no són, o que encara no són. Un territori poètic pel qual naveguen artistes, bojos, ancians, viatgers, borratxos, ermitans, migrants, rodamons, enamorats i xiquets. Un territori lliure en el qual tot és possible, en el qual tot té cabuda.

Un xiquet és lliure fins que aprén a no ser-ho. Un xiquet aprén a no dibuixar fora del paper, a no parlar quan no li correspon, a no expressar-se obertament, a diferenciar el que és seu i el que no ho és. Un xiquet aprén a ser adult, a comportar-se com un adult, a relacionar-se com un adult, a respectar i venerar un sistema dirigit per adults. Un xiquet aprén a no ser xiquet i, amb això, a desprendre's de la sensació de llibertat amb la qual va arribar al món.

Viure en societat requereix certament d'unes regles consensuades, d'uns valors, d'unes coordenades. És necessari pactar un model de comportament per a permetre el progrés del nostre sistema. Així podem entendre que aquestes regles, lleis i estaments ètics, ens ajuden en la cerca d'una societat més pacífica, estable i confortable. Ara bé, allò que ens dona seguretat, ens lleva llibertat.

Fer-se major és assumir la pèrdua de les nostres llibertats.

Reflexión:
Desaprender lo aprendido

En ese camino de pérdida de libertades, nos desprendemos de infinidad de posibilidades.

Reducimos nuestro campo de acción. Nos abocamos a una sola línea. Más crecemos, más nos limitamos. Más correctos queremos ser. Es un juego perverso de lo social. Para ser reconocidos por los demás, es necesario ser parte del consenso. Seguir los patrones de conducta sociales. Formar parte del todo. Ser uno más.

Se establece lo que está bien y lo que está mal para distinguir lo que es de lo que no es. Se marcan unos valores y unos objetivos que todo el mundo debería cumplir. Se reduce el mundo de los posibles a unas coordenadas limitantes. Si estás fuera no eres, no existes.

El mundo de *lo que no es*, es un campo de juego. También es terreno fértil para niños, para anarquistas, viajeros y poetas. Es un espacio infinito en el que todo cabe, en el que nada está definido. El niño crea constantemente y creando propone. Es por esto que son impredecibles. Es por esto que son tan sabios. Es por esto que tienen tanto que enseñarnos.

Ante nuevas preguntas y conflictos, recurrimos a soluciones ya conocidas. Buscamos en el saco de lo aprendido aquello que todavía no conocemos. ¡Qué gran contradicción! El conocimiento y la experiencia se tornan entonces en nuestra contra, diluyendo nuestra capacidad de crecer, de ser, de manifestarnos.

Aprendamos de los niños. Aprendamos a ser libres de nuevo. Desaprendamos lo aprendido y dejemos que otra realidad se filtre entre las juntas de una coraza que cuidadosamente forjamos con nuestros miedos.

Reflexió:
Desaprendre l'aprés

En aquest camí de pèrdua de llibertats, ens desprenem d'infinitat de possibilitats.

Reduïm el nostre camp d'acció. Ens aboquem a una sola línia. Més creixem, més ens limitem. Més correctes volem ser. És un joc pervers social. Per a ser reconeguts pels altres, és necessari ser part del consens. Seguir els patrons de conducta socials. Formar part del tot. Ser un més.

S'estableix el que està bé i el que està malament per a distingir el que és del que no és. Es marquen uns valors i uns objectius que tothom hauria de complir. Es redueix el món dels possibles a unes coordenades limitants. Si estàs fora no eres, no existeixes.

El món del *que no és*, és un camp de joc. També és terreny fèrtil per a xiquets, per a anarquistes, viatgers i poetes. És un espai infinit en el qual tot cap, en el qual res està definit. El xiquet crea constantment i creant proposa. És per això que són impredictibles. És per això que són tan savis. És per això que han tant d'ensenyar-nos.

Davant noves preguntes i conflictes, recorrem a solucions ja conegudes. Busquem en el sac de l'aprés allò que encara no coneixem. Quina gran contradicció! El coneixement i l'experiència es tornen llavors en la nostra contra, diluint la nostra capacitat de créixer, de ser, de manifestar-nos.

Aprenguem dels xiquets. Aprenguem a ser lliures de nou. Desaprenguem l'aprés i deixem que una altra realitat es filtre entre les juntes d'una cuirassa que acuradament forgem amb les nostres pors.



Reflexión:
El juego como espacio de creación

Jugar es permitirse crear e imaginar otros mundos posibles sin las ataduras impuestas por el mundo ya conocido. El juego es un estado de gracia en el que nos abandonamos a nuestra imaginación. Modificamos la realidad a nuestro antojo para satisfacer nuestra curiosidad, sin restricciones. Podemos ser ricos o pobres, mujeres u hombres, animales e incluso objetos. Todo vale. Una escoba puede convertirse en un caballo. Una alfombra en un palacio.

Jugar posibilita acordar unas reglas nuevas al margen de las oficiales. La subjetividad de los jugadores implicados establece los códigos de juego. Es un acuerdo mágico entre iguales. No importa la realidad. No importa la verdad. No importan ni el bien ni el mal. No son estos criterios limitantes a la hora de establecer las pautas a tener en cuenta. Jugar es un espacio de creación abierto en el que los jugadores pueden dejarse llevar por su instinto, sin prejuicios.

Jugar es un espacio socialmente reservado para los niños. No es tarea de adultos. No es serio. No es productivo. El capitalismo no permite el juego, pero defiende con sangre el entretenimiento. No confundamos los términos. El juego es un estado activo de creación, mientras que el entretenimiento requiere de nuestra pasividad para ofrecernos un modelo de conducta ya establecido.

Reflexió:
El joc com a espai de creació

Jugar és permetre's crear i imaginar altres mons possibles sense els lligams imposats pel món ja conegut. El joc és un estat de gràcia en el qual ens abandonem a la nostra imaginació. Modifiquem la realitat al nostre antull per a satisfer la nostra curiositat, sense restriccions. Podem ser rics o pobres, dones o homes, animals i fins i tot objectes. Tot val. Una granera pot convertir-se en un cavall. Una catifa en un palau.

Jugar possibilita acordar unes regles noves al marge de les oficials. La subjectivitat dels jugadors implicats estableix els codis de joc. És un acord màgic entre iguals. No importa la realitat. No importa la veritat. No importen ni el bé ni el mal. No són aquests criteris limitants a l'hora d'establir les pautes a tindre en compte. Jugar és un espai de creació obert en el qual els jugadors poden deixar-se portar pel seu instint, sense prejudicis.

Jugar és un espai socialment reservat per als xiquets. No és tasca d'adults. No és seriós. No és productiu. El capitalisme no permet el joc, però defensa amb sang l'entreteniment. No confonguem els termes. El joc és un estat actiu de creació, mentre que l'entreteniment requereix de la nostra passivitat per a oferir-nos un model de conducta ja establit.

↘ ↙
↗ ↖

Reflexión: Artistas que juegan

Contrariamente a lo que se cree, el juego es territorio sin edad. Sí, es así, el juego es algo serio. Es por ello que muchas artistas a lo largo de la historia, han utilizado el juego como medio o quizás como centro o incluso como resultado de sus prácticas artísticas. No se puede establecer una norma concreta, a pesar de que la RAE nos diga que *el juego es un ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana* o *se pierde*. Efectivamente, ni se gana ni se pierde, sino que en el juego, como en la poesía, se camina y se crece.

Sonia Delaunay, una pintora y diseñadora representativa del arte abstracto, animaba a los estudiantes a utilizar colores inusuales o combinaciones inesperadas, impulsando así a experimentar el color con paletas imprevistas. Henri Matisse, el pintor francés, recomendaba realizar dibujos rápidos y espontáneos con gestos amplios y fluidos, utilizando el cuerpo para así captar la esencia y el movimiento de un objeto, a grandes rasgos, sin preocuparse por los detalles. Otro artista abstracto, Wassily Kandinsky, animaba a comenzar con manchas de tinta o pintura en el papel y luego buscar Formas o figuras dentro de esas manchas, como cuando nos sentamos ante las nubes y encontramos en ellas una colección de objetos nunca antes vista. Katsushika Hokusai, el pintor y grabador japonés, proponía dibujar un objeto sin levantar el lápiz del papel lo que ayudaba a encontrar soluciones creativas y a desarrollar la capacidad de observación. Leonardo Da Vinci también jugaba con las manos y recomendaba a los artistas dibujar con su mano no dominante para así descubrir nuevas posibilidades expresivas. Antoni Tàpies proponía usar materiales no convencionales para dibujar ya sea tierra, arena, café u otros objetos encontrados, con esta técnica se multiplican las texturas. De arriba a abajo y de un lado hacia el otro, no hay artista que no haya jugado o que no haya hecho del juego su poesía o su técnica.

Como caminar y crecer se dan de la mano, este texto propone un ejercicio para seguir jugando. El ejercicio se llama «La línea ininterrumpida» y su autor es Francis Alÿs. Aquí está el ejercicio:

1. Prepara tu material. Reúne un papel o superficie larga, un lápiz o rotulador y una cinta adhesiva.
2. Elige una ruta. Puede ser en la ciudad, en un parque, en el patio, el vecindario o cualquier otro lugar que parezca interesante explorar.
3. Comienza la caminata. Camina a lo largo de la ruta elegida. Mientras caminas, mantén tu mano con el lápiz o rotulador en contacto continuo con el papel o superficie.
4. No levantes el lápiz. La regla principal es no levantar el lápiz o rotulador en ningún momento. Esto crea una línea ininterrumpida que registra tu caminata y tus movimientos en el espacio.
5. Sigue el ritmo y las pausas. Si sientes la necesidad de hacer una pausa, permítete hacerla pero sin levantar el lápiz.
6. Regresa al punto de partida. Continúa caminando hasta que hayas completado tu recorrido y regreses al inicio. La línea representa tu movimiento y tu exploración en el espacio.

El artista creativo y el poeta y el santo deben luchar contra los dioses reales (lo contrario de los dioses ideales) de nuestra sociedad... el dios del conformismo, y también los dioses de la apatía, el éxito material y el poder de explotación. Éstos son los «ídolos» de nuestra sociedad, que multitudes de personas adoran. Rollo May

↘ ↙
↗ ↖

Reflexió: Artistes que juguen

Contràriament al que es cree, el joc és territori sense edat. Sí, és així, el joc és una cosa seriosa. És per això que moltes artistes al llarg de la història, han utilitzat el joc com a mitjà o potser com a centre o fins i tot com a resultat de les seues pràctiques artístiques. No es pot establir una norma concreta, a pesar que la RAE ens diga que el joc és *un exercici recreatiu o de competició sotmés a regles, i en el qual es guanya o es perd*. Efectivament, ni es guanya ni es perd, sinó que en el joc, com en la poesia, es camina i es creix.

Sonia Delaunay, una pintora i dissenyadora representativa de l'art abstracte, animava als estudiants a utilitzar colors inusuals o combinacions inesperades, impulsant així a experimentar el color amb paletes imprevistes. Henri Matisse, el pintor francés, recomanava realitzar dibuixos ràpids i espontanis amb gestos amplis i fluids, utilitzant el cos per a així captar l'essència i el moviment d'un objecte, a grans trets, sense preocupar-se pels detalls. Un altre artista abstracte, Wassily Kandinsky, animava a començar amb taques de tinta o pintura en el paper i després buscar Formes o figures dins d'aquestes taques, com quan ens asseiem davant els núvols i trobem en elles una col·lecció d'objectes mai abans vista. Katsushika Hokusai, el pintor i gravador japonés, proposava dibuixar un objecte sense alçar el llapis del paper el que ajudava a trobar solucions creatives i a desenvolupar la capacitat d'observació. Leonardo da Vinci també jugava amb les mans i recomanava als artistes dibuixar amb la seua mà no dominant per a així descobrir noves possibilitats expressives. Antoni Tàpies proposava usar materials no convencionals per a dibuixar ja siga terra, arena, café o altres objectes trobats, amb aquesta tècnica es multipliquen les textures. De dalt a baix i d'un costat cap a l'altre, no hi ha artista que no haja jugat o que no haja fet del joc la seua poesia o la seua tècnica.

Com caminar i créixer es donen de la mà, aquest text proposa un exercici per a continuar jugant. L'exercici es diu «La línia ininterrompuda» i el seu autor és Francis Alÿs. Ací està l'exercici:

1. Prepara el teu material. Reuneix un paper o superfície llarga, un llapis o retolador i una cinta adhesiva.
2. Tria una ruta. Pot ser a la ciutat, en un parc, al pati, el veïnat o qualsevol altre lloc que semble interessant explorar.
3. Comença la caminada. Camina al llarg de la ruta triada. Mentre camines, mantingues la teua mà amb el llapis o retolador en contacte continu amb el paper o superfície.
4. No alces el llapis. La regla principal és no alçar el llapis o retolador en cap moment. Això crea una línia ininterrompuda que registra la teua caminada i els teus moviments en l'espai.
5. Segueix el ritme i les pauses. Si sents la necessitat de fer una pausa, permet-te fer-la però sense alçar el llapis.
6. Torna al punt de partida. Continua caminant fins que hages completat el teu recorregut i tornes a l'inici. La línia representa el teu moviment i la teua exploració en l'espai.

L'artista creatiu i el poeta i el sant han de lluitar contra els déus reals (el contrari dels déus ideals) de la nostra societat... el déu del conformisme, i també els déus de l'apatia, l'èxit material i el poder d'explotació. Aquests són els «ídols» de la nostra societat, que multituds de persones adoren. Rotllo Maig

Reflexión: Pintar como un niño



Los niños preservan, casi en su prístina pureza, la esencia de la creatividad. Su inocencia contiene todos los posibles. Son seres presentes, armónicos y curiosos. Apenas contaminados por los desdenes y las responsabilidades adquiridas por la sociedad de los adultos. Los niños se rigen por el amor, por la expansión, por la creatividad. Apenas conocen el miedo y el estancamiento. Quieren crecer, conocer, probar, jugar, experimentar, descubrir los límites. Tienen una energía expansiva capaz de proponer mundos imposibles. Son pequeñas condensaciones de energía creativa.

El arte, la poesía y la creatividad se inscriben en el terreno de lo desconocido. Crear consiste en proponer nuevas relaciones, situaciones o convenciones que nos permitan amplificar nuestra posición en el mundo: lo inesperado, lo no planeado, lo absurdo. Crear requiere de la energía del amor, de la expansión, del crecimiento, requiere explorar campos desconocidos y explorar los conocidos de otra manera, aún si estos derivasen de convenciones estancas y previamente establecidas.

La pintura no necesita pigmentos, ni pinceles, ni soportes donde aplicarla. La pintura necesita principalmente una posición firme, pero flexible, en el lado más salvaje de la vida. Allí donde viven las niñas, los enamorados, las aventureras, los nómadas, las brujas y los adolescentes. Ese lugar desde el que todo está aún por descubrir, ese espacio de juego que hace temblar los pilares de nuestras creencias y valores, ese proceso atemporal de deconstrucción de todo lo que es.

El arte es un terreno fértil para la utopía y eso lo convierte en fértil para el cambio, para la vida, para la imaginación.

↘ ↙
↗ ↖

Reflexió: Pintar com un xiquet

Els xiquets preserven, quasi en la seua pristina puresa, l'essència de la creativitat. La seua innocència conté tots els possibles. Són éssers presents, harmònics i curiosos. A penes contaminats pels desdenys i les responsabilitats adquirides per la societat dels adults. Els xiquets es regeixen per l'amor, per l'expansió, per la creativitat. A penes coneixen la por i l'estancament. Volen créixer, conéixer, provar, jugar, experimentar, descobrir els límits. Tenen una energia expansiva capaç de proposar mons impossibles. Són xicotetes condensacions d'energia creativa.

L'art, la poesia i la creativitat s'inscriuen en el terreny del desconegut. Crear consisteix a proposar noves relacions, situacions o convencions que ens permeten amplificar la nostra posició en el món: l'inesperat, el no planejat, l'absurd. Crear requereix de l'energia de l'amor, de l'expansió, del creixement, requereix explorar camps desconeguts i explorar els coneguts d'una altra manera, encara si aquests derivaren de convencions estanques i prèviament establides.

La pintura no necessita pigments, ni pinzells, ni suports on aplicar-la. La pintura necessita principalment una posició ferma, però flexible, en el costat més salvatge de la vida. Allí on viuen les xiquetes, els enamorats, les aventureres, els nòmades, les bruixes i els adolescents. Aquest lloc des del qual tot està encara per descobrir, aquest espai de joc que fa tremolar els pilars de les nostres creences i valors, aquest procés atemporal de desconstrucció de tot el que és.

L'art és un terreny fèrtil per a la utopia i això ho converteix en fèrtil per al canvi, per a la vida, per a la imaginació.

Reflexión: Pintar un colegio

Las paredes de un colegio son paredes muy preciosas pues tras ellas se construye la esperanza de un mundo mejor. El futuro de nuestra sociedad depende completamente de la educación que hoy defendamos en nuestras aulas. Son palabras mayúsculas.

Es por esto que pintar un colegio es un reto mayor. ¿Qué mundo futuro queremos construir? ¿Qué educación queremos? ¿Cómo participar de esta construcción a través de la pintura? ¿Cómo legitimar lo que pensamos? ¿Cómo expresarlo?

Es cierto que puede haber pinturas que alejan al espectador de su realidad, pinturas que podríamos considerar con un ánimo más contemplativo. Luego, existen otras propuestas que acercan a los espectadores a su realidad, con una energía mucho más meditativa. Es importante determinar en qué punto estamos, pues ninguno es mejor o peor, cada vía tiene su momento y su lugar de ser, todas pueden aportarnos algo. Todo es mucho más múltiple de lo que podemos pensar en primera instancia. Puede ser que a veces la primera, la contemplativa, nos ayude a entretenernos o incluso a viajar, o a discernir de lo real, o bien a acceder a una otredad no gobernada por estas Formas que parecen habitarnos. Y puede ser también que la segunda nos ayude a reflexionar, situándonos, concretando material sensible compartido que contrastar, que repensar. Ambas, como sea, y todas, como sea, cada una de las vías son una invitación a la entrada, la salida, el merodeo, todas lanzan una sugerencia hacia el verbo, a la acción.

Es muy bonito pintar una pared y con ello decorar así un colegio, pero la belleza actúa en diferentes capas. Nos adentraremos mucho más hacia lo bello, cuanto más enérgica sea nuestra zambullida porque más potente todavía es pintar una pared que participe en la educación de todas, de una manera activa, reflexiva, transversal, uniendo en una capa común, todas las capas posibles que podamos identificar.

Pintar un colegio es una oportunidad de hacer una pintura inclusiva en la que los verdaderos protagonistas sean ellos y ellas, los y las que pintan, el alumnado, las compañeras.

Reflexió: Pintar un col·legi



Les parets d'un col·legi són parets molt precioses perquè després d'elles es construeix l'esperança d'un món millor. El futur de la nostra societat depén completament de l'educació que hui defensem a les nostres aules. Són paraules majúscules.

És per això que pintar un col·legi és un repte major. Quin món futur volem construir? Quina educació volem? Com participar d'aquesta construcció a través de la pintura? Com legitimar el que pensem? Com expressar-ho?

És cert que pot haver-hi pintures que allunyen a l'espectador de la seua realitat, pintures que podríem considerar amb un ànim més contemplatiu. Després, existeixen altres propostes que acosten als espectadors a la seua realitat, amb una energia molt més meditativa. És important determinar en quin punt estem, perquè cap és millor o pitjor, cada via té el seu moment i el seu lloc de ser, totes poden aportar-nos alguna cosa. Tot és molt més múltiple del que podem pensar en primera instància. Pot ser que a vegades la primera, la contemplativa, ens ajude a entretindre'ns o fins i tot a viatjar, o a discernir del real, o bé a accedir a una otredad no governada per aquestes Formes que semblen habitar-nos. I pot ser també que la segona ens ajude a reflexionar, situant-nos, concretant material sensible compartit que contrastar, que repensar. Ambdues, com siga, i totes, com siga, cadascuna de les vies són una invitació a l'entrada, l'eixida, el ronde, totes llancen un suggeriment cap al verb, a l'acció.

És molt bonic pintar una paret i amb això decorar així un col·legi, però la bellesa actua en diferents capes. Ens endinsarem molt més cap al bell, com més enèrgica siga la nostra capbussada perquè més potent encara és pintar una paret que participe en l'educació de totes, d'una manera activa, reflexiva, transversal, unint en una capa comuna, totes les capes possibles que puguem identificar.

Pintar un col·legi és una oportunitat de fer una pintura inclusiva en la qual els vertaders protagonistes siguen ells i elles, els i les que pinten, l'alumnat, les companyes.

↘ ↙
↗ ↖

Reflexión: Tomar el poder

En toda toma de poder, persiste un ejercicio de rebeldía y desafío. El desobediente quiere importar en la esfera en la que irrumpe, pero el desobediente también debe querer generar diálogo y legitimidad no sólo para sí sino para todos los rebeldes que necesitan irrumpir. Habitar un espacio también consiste en significarse en él y por tanto reclamar un espacio en la oficialidad del mismo. El espacio, en sí, activa la necesidad de espejo, de representación, en el que el conjunto busca tener lugar en el espacio, a medida que existe y es. Esa significación en el espacio siempre debe emanar consciente de sus deberes.

Reclamar ese derecho de representatividad es también ejercer una responsabilidad. En este caso la legitimidad proviene desde dos lugares distintos e iguales: el lugar que se toma y el lugar que el otro también toma. Esa confluencia es a su vez un hallazgo, en tanto que una mirada encuentra otra mirada, y esto a su vez es casi un milagro, en el sentido del descubrimiento y del asombro.

La existencia de una visión no sólo es prueba de sí misma sino que a su vez es una herramienta de extrapolación con la cual podemos deducir que el hecho de que exista una mirada implica que efectivamente puede existir otra mirada y en esa otredad pueden existir muchas otras miradas. Esta pluralidad de miradas es nuestra responsabilidad como grupo.

Tomar el poder, o sea, asumir el derecho inalienable de pertenecer a la oficialidad, implica la responsabilidad de asumir el derecho ajeno a exactamente lo mismo.

Así pues es hora de dialogar.

Tomar el poder es compartir la potencia colectiva, la fuerza diversa. Asumir que uno constituye en sí mismo una mayoría y que el todo compartido está formado por un conjunto de mayorías de uno que sin diálogo y responsabilidad fracasan en la construcción de un común, de un posible.

Tomar el poder es edificar desde la colectividad, desde el derecho a ser legitimado y la responsabilidad de legitimar a los otros, en un continuo de representatividad donde el mundo espejo que se percibe es diverso, variado, diferente, numeroso, distinto, dispar, múltiple.

Reflexió: Prendre el poder

En tota presa de poder, persisteix un exercici de rebel·lia i desafiament. El desobedient vol importar en l'esfera en la qual irromp, però el desobedient també ha de voler generar diàleg i legitimitat no sols per a si sinó per a tots els rebels que necessiten irrompre. Habitar un espai també consisteix a significar-se en ell i, per tant, reclamar un espai en l'oficialitat d'aquest. L'espai, en si, activa la necessitat d'espill, de representació, en el qual el conjunt busca tindre lloc en l'espai, a mesura que existeix i és. Aquesta significació en l'espai sempre ha d'emanar conscient dels seus deures.

Reclamar aquest dret de representativitat és també exercir una responsabilitat. En aquest cas la legitimitat prové des de dos llocs diferents i iguals: el lloc que es pren i el lloc que l'altre també presa. Aquesta confluència és al seu torn una troballa, en tant que una mirada troba una altra mirada, i això al seu torn és quasi un miracle, en el sentit del descobriment i de la sorpresa.

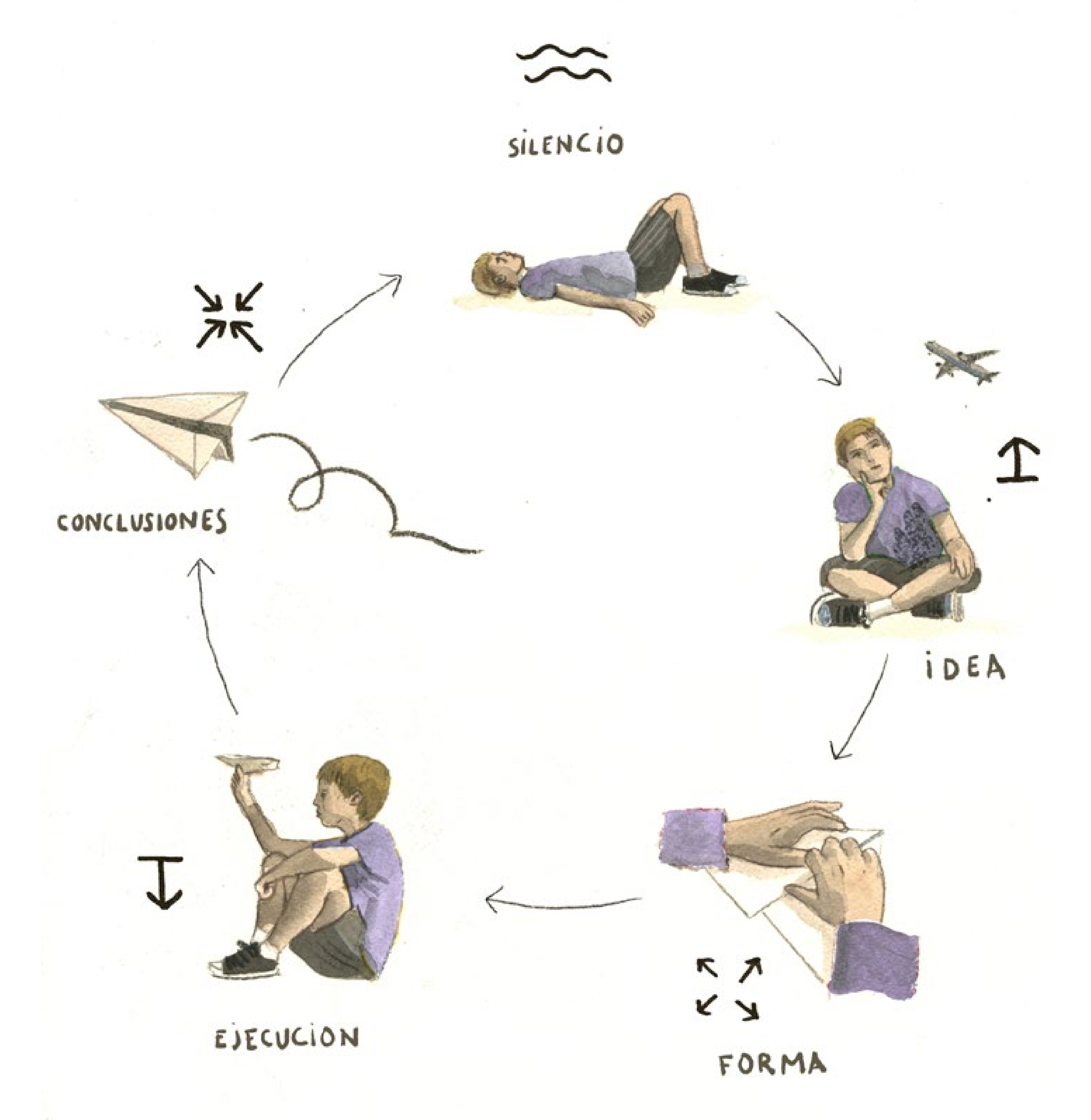
L'existència d'una visió no sols és prova de si mateixa sinó que al seu torn és una eina d'extrapolació amb la qual podem deduir que el fet que existisca una mirada implica que efectivament pot existir una altra mirada i en aquesta otredad poden existir moltes altres mirades. Aquesta pluralitat de mirades és la nostra responsabilitat com a grup.

Prendre el poder, és a dir, assumir el dret inalienable de pertànyer a l'oficialitat, implica la responsabilitat d'assumir el dret alié a exactament el mateix.

Així doncs, és hora de dialogar.

Prendre el poder és compartir la potència col·lectiva, la força diversa. Assumir que un constitueix en si mateix una majoria i que el tot compartit està format per un conjunt de majories d'un que sense diàleg i responsabilitat fracassen en la construcció d'un comú, d'un possible.

Prendre el poder és edificar des de la col·lectivitat, des del dret a ser legitimat i la responsabilitat de legitimar als altres, en un continu de representativitat on el món espill que es percep és divers, variat, diferent, nombrós, diferent, dispar, múltiple.


SILENCIO
IDEA
FORMA
EJECUCION
CONCLUSIONES